

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ
БЕИНСА ДУНО
(ПЕТЪР ДЪНОВ)

ДИШАНЕ И ЗДРАВЕ



ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ

БЕИНСА ДУНО

(ПЕТЪР ДЪНОВ)

ДИШАНЕ

И

ЗДРАВЕ

ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

ЗАБЕЛЕЖКА:

Книжката е съставена от тематично подбрани и подредени в логическа последователност извадки из Словото на Учителя **БЕИНСА ДУНО** (ПЕТЪР ДЪНОВ) (1864 ÷ 1944), живял и работил в България.

© **СЪСТАВИЛИ;** Трендафила Балдевска

Ангел Кермедчиев

СЪДЪРЖАНИЕ

СЪДЪРЖАНИЕ.....	4
ДИХАНИЕ БОЖИЕ.....	6
ВЪЗДУХЪТ.....	6
ПРАНАТА.....	9
ДИШАНЕТО.....	9
ОРГАНИ НА ДИШАНЕТО.....	12
БЕЛИТЕ ДРОБОВЕ.....	12
НОСЪТ.....	14
НОКТИТЕ.....	14
ПОРИТЕ.....	15
ПОЛОЖЕНИЕ ПРИ ДИШАНЕ.....	15
ВДИШВАНЕ.....	15
ЗАДЪРЖАНЕ.....	16
ИЗДИШВАНЕ.....	17
ВДИШКИ.....	17
ДИШАЙ ТИХО.....	18
ДИШАЙ БАВНО.....	18
ДИШАЙ РИТМИЧНО.....	19
ДВЕТЕ НОЗДРИ НА НОСА.....	20
ДЪЛБОКО ДИШАНЕ.....	21
ПЪЛНО ДИШАНЕ.....	23
СЪЗНАТЕЛНО ДИШАНЕ.....	23
ЧУВСТВАТА И ДИШАНЕТО.....	25
ДИШАНЕ С МИСЪЛ.....	25
ФОРМУЛИ ПРИ ДИШАНЕ.....	26
ДИШАНЕ С МОЛИТВА.....	26
ДИШАНЕ С ЛЮБОВ.....	27
ПРАВИЛНО ДИШАНЕ.....	27
ДИШАНЕ И ЧИСТЕНЕ.....	29
ДИШАНЕ И ОТМОРЯВАНЕ.....	30
ДИШАНЕ И ПОДМЛАДЯВАНЕ.....	30
ДИШАНЕ И КРАСОТА.....	31
ДИШАНЕ И ПЕЕНЕ.....	31
ДИШАНЕ С ДВИЖЕНИЯ.....	31
ДИШАНЕ И ХОДЕНЕ.....	31

ДИШАНЕ И ВЛИЯНИЯ.....	32
ДИШАНЕ И ДЪЛЪГ ЖИВОТ.....	32
ДИШАНЕ И УМИРАНЕ	32
ДИШАНЕ И ЗДРАВЕ.....	32
ДИШАНЕ И ЛЕКУВАНЕ.....	33
ДУХАНЕ И ДЪХАНЕ	36
ВЪЗДИШАНЕ	36
УПРАЖНЕНИЯ ЗА ДИШАНЕ.....	37
БЪДЕЩЕ.....	39

ДИХАНИЕ БОЖИЕ

Казано е в Писанието: „И вдъхна Бог в ноздрите на човека, и той стана жива душа.” (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 73).

Ти дишаш, приемаш диханието на господата... Той те е оживил. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 45).

От Неговото дихание всички хора дишат. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 312).

При това, този процес не е еднократен. Много пъти Бог внася своето дихание в човека. В който момент престане този процес, човек умира, т.е. животът в него се прекъсва. (*СЪБУЖДАНЕ* - 26).

Дишай въздуха с любов и мисли, че **БОГ Е В НЕГО**. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 141).

Един велик, разумен закон регулира дишането на Земята и на всички живи същества, които живеят на Нея. (*ДЕЛАТА БОЖИИ* - 227).

ВЪЗДУХЪТ

Въздухът е дихание на Бога. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 73).

Най-важният елемент, с който трябва да се занимаваме при сегашните условия на живота, е въздухът. (*БЛАГОСЛОВЕНА МЕЖДУ ЖЕНИТЕ* - 56).

Без въздух няма живот. (*РАБОТА НА ПРИРОДАТА* - 268).

Какво нещо е въздухът? - Условие. - За какво? - За горенето, за поддържане на живота. Без въздух нито горенето може да става, нито животът може да се поддържа. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* - 101).

Без въздух животът не може да расте. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 313).

Скритият живот във въздуха е връзка между Бога и човешката душа. (*РАБОТА НА ПРИРОДАТА* - 269).

Той е Божественият живот, който възприемаш в себе си. (*КРАСОТАТА НА ДУШАТА* - 358).

Че наистина въздухът е необходим елемент за живота, се вижда от това, че човек без храна може да прекара 40 дена, но без въздух никак не може. Даже най-напредналите адепти в Индия могат да прекарат без въздух най-много 20 минути. Повече от 20 минути те не могат да спират дишането си. Някои гениални хора могат да спират дишането си от 1 до 10 минути. (*БЛАГОСЛОВЕНА МЕЖДУ ЖЕНИТЕ* - 56).

Като живее на Земята, човек се нуждае от въздух, като храна за своя етерен двойник, за астралното си тяло. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА* - 63).

Въздухът е склад на Божествени енергии. Животът е складираше там своите енергии. Въздухът е най-големият склад, в който животът е складираше енергиите си. (*СЪБУЖДАНЕ* - 293).

Въздухът е добър носител на електричеството и магнетизма. Електричеството и магнетизмът ще влязат в нервната система и ще обновят целия организъм. Въздухът носи всичките Божии благословения. (*СВЕЩЕНИ ДУМИ НА УЧИТЕЛЯ - II том* - 106).

Сега вие трябва да се учите, да се занимавате покрай другите неща и с въздуха, като с животворна, вътрешна сила. (*БЛАГОСЛОВЕНА МЕЖДУ ЖЕНИТЕ* - 61).

Вие възприемате въздуха, който носи скрита енергия в себе си. Той носи и топлина, и светлина. *(ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА - II том - 216)*

Силен човек е онзи, който диша правилно. Откъде иде силата на човека? - От белия дроб. *(СЛУЖЕНЕ. ПОЧИТ И ОБИЧ - 292).*

Въздухът носи силата... Силата в човека се влива чрез Свещения въздух, който той диша. Като знаят това от своите посветени, индусите са създали цяла наука за дишането, с ред методи и правила, с цел да се възстанови силата на човешкия организъм. *(БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО - 20).*

Като възприема правилно въздуха, силата на човека е голяма... Ако силата му се увеличава, той се храни правилно с въздух. *(ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 64).*

Ако не обичате въздуха, който дишате, нищо няма да ви даде - само ще влезе и ще излезе. Ако го обичате, ще остави нещо ценно във вас. *(ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА – II том - 216).*

Когато диша, човек трябва да оценява въздуха като незаменимо благо. Когато гледате на въздуха като неоченимо благо, той прониква и в най-отдалечените клетки на дробовете, изпраща им своята прана, своята жизнена енергия, която те извличат и изпращат по целия организъм. *(ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА - 133)*

Който е лишен от въздух и не го разбира, губи обема си. *(НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 208).*

Въздухът влиза през носа - той храни мисълта. *(ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА - 118).*

Въздухът е главният носител на мислите... Ако при сегашните условия на живот се отнеме въздуха, човек не би могъл да възприеме никаква мисъл. *(БЛАГОСЛОВЕНА МЕЖДУ ЖЕНИТЕ - 57).*

Казвам: въздухът е носител на Божествените мисли, които първо преминават през дихателната система, дето се преработват, трансформират и оттам чрез кръвта отиват в мозъка. Значи, човек не може да възприеме Божествените мисли направо чрез мозъка. От въздуха, чрез вдишването, те отиват в белите дробове, а после в мозъка на човека, който ги облича във форми и изявява навън, за да станат видими. *(БЛАГОСЛОВЕНА МЕЖДУ ЖЕНИТЕ - 57).*

Бъдете внимателни към въздуха, който влиза през носа ви. С него заедно влизат Божествени мисли, които подготвят пътя на човека към Божественото. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 392).*

Ние сме дошли тук, на височина 2230 м, за да се освободим малко от своите обикновени мисли, както и от тия на останалите хора. В низките места, дето живеят много хора и животни, въздухът е пълен с обикновени, с низши мисли, от които трябва да се освободим. Сега вие трябва да използвате чистия въздух, да възприемете от него чисти, Божествени мисли. *(БЛАГОСЛОВЕНА МЕЖДУ ЖЕНИТЕ - 61).*

Интелектът се усилва от въздуха. *(ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА - 118).*

Когато сте гладни, няма какво да се безпокоите; концентрирайте се, изпратете своята мисъл в пространството и ще видите, че след малко ще получите чрез въздуха едно успокоение, бодр хранителна мисъл и ще се наситите. Тази мисъл е изпратена от някой добър, повдигнат човек. *(МИСЛИ ЗА ВСЕКИ ДЕН - 19.11.1907).*

Всеки човек, който иска да се повдигне, да придобие силна мисъл, да стане мощен в себе си, за да преодолява всички мъчности, той непременно трябва да разбира законите, на които се подчинява въздухът. *(БЛАГОСЛОВЕНА МЕЖДУ ЖЕНИТЕ - 56).*

При дишането, стремете се да благодарите за всичко. По този начин от въздуха ние можем да възприемем достатъчно количество енергия. Въздухът е в състояние да направи всичко в човека. *(МИСЛИ ЗА ВСЕКИ ДЕН - 18.11.1987).*

Тук, дето живеем ние, намираме се във въздушна среда, в която има много въглена киселина и ако сме нервни днес, то се дължи на голямото количество въглена киселина из въздуха, която вдишваме и издишваме и която почти отравя организма ни. (*НОВОТО ЧОВЕЧЕСТВО* - 11).

Ако във вас беше развито шестото чувство... и погледнете в някой град, вие бихте се отворили от атмосферата на този град и не бихте желали повече да живеете там от смрад! (*НОВОТО ЧОВЕЧЕСТВО* – 11).

Дишай ЧИСТ въздух. (*СЕЯТЕЛЯТ* - 93).

Ако дишаш кислород в раздразнено състояние, той ще произведе един резултат в строежа на твоето тяло, но ако го дишаш по всички правила, той ще произведе друг резултат. Ако пък имаш тази велика любов към човечеството и бъдеш честен и справедлив човек и дишаш кислород, той ще произведе съвсем друг резултат. (*СИЛА И ЖИВОТ* - 6 серия - 30 беседа - 13).

Качеството на въздуха е да подобрява дишането и кръвообращението. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 144).

Ако чистият въздух не влиза в дробовите ви, причината за това сте вие. Затвориш се в стаята си, а искаш да дишаш чист въздух. Отвори прозорците си, излез вън, да дишаш чист въздух. (*РАБОТА НА ПРИРОДАТА* - 268).

Ние сме събрани тук много хора... Ако прозорците бяха затворени, щяхте да се задушите... Дето се събират много хора, трябва да има отдушници, да се пречиства въздухът. Прозорците трябва да бъдат отворени. (*ЛИКВИДАЦИЯ НА ВЕКА* - 7).

Ние живеем в един свят, преплетен с хиляди, милиони нишки... Има едно течение около човека. Около дихателната система се движи едно колело много бързо - около дробовите. И това колело си има малки дупчици. Онези кислородни атоми, които са влизали в някой друг дроб, те са изгубили от своята бързина и не се движат с такава голяма бързина. И после дупките на това твоё място не могат да влезнат. А пък онези атоми, които не са влезли в друг дроб, те се движат много бързо и затова могат да влезнат в това място. И когато човек влезе в някоя стая, дето въздухът е развален, то все има въздух в тази стая, който не е развален; но ако твоето колело не се движи правилно, ние няма да използваме този въздух. (*ПЪТЯТ НА ДОБРОТО* – 365).

Често вас не ви иде на ум да отворите прозореца в един салон и ако не се отворят прозорците, 3 ÷ 4 часа, ако седите, ще започне да ви се приспива, ще ви стане лошо и може да припаднете. Въздухът не е достатъчно чист. (*СЪГЛАСУВАНЕ НА МИСЛИТЕ* - 8).

Здравето на един дом зависи от достъпа на чистия въздух в него. Колкото по-големи са прозорците и по-често се отварят, толкова по-здрави са хората в тоя дом. (*НОВОТО НАЧАЛО* - 228).

Казвате: „Едно време дядо ми, баба ми бяха много здрави.“ - Да, но дядо ти имаше големи комини в къщата си, проветряването ставаше добре... а ти живееш във въглената киселина и разбира се, че няма да бъдеш здрав. Големи вентилации трябва. (*НОВОТО ЧОВЕЧЕСТВО* - 18).

Щом се запролети, започнете всяка сутрин да излизате на разходка. Колкото по-рано излизате, толкова по-добре. Излизайте на открито, на чист въздух, далеч от градския прах и дим и посветете за дишане, за гимнастика поне един час. След това можете да започнете работата, която ви предстои за деня. Правите ли тия разходки, работите ви ще вървят по-добре, отколкото, ако стоите в стаята си и работите. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 123).

Използвайте всеки чист въздух. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 126).

Какъв въздух е нужен на човека? - Планински. (*ЖИВИЯТ ГОСПОД* - 133).

Човек от въздух се нуждае много повече, отколкото от храна. (*ВСЕМИРОВИЯТ УЧИТЕЛ БЕИНСА ДУНО И ВЕЛИКО ТЪРНОВО* - I том - 170).

Хората на Земята дишат въздух. Като отидат в онзи свят, ще дишат етер, по-рядка материя от въздуха. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 388).

ПРАНАТА

Въздухът съдържа особена енергия, наречена от индусите „прана”. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 64*).

„Прана” е силата, която носи живот в себе си. (*СИЛА И ЖИВОТ - III серия - 10*).

Други учени я наричат животворно електричество или животворен магнетизъм. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 64*).

Праната (солта) е силата в света, която изпълва пространството. (*МИСЛИ ЗА ВСЕКИ ДЕН - 01.06.1980*).

Праната от въздуха прониква в белите дробове и помага за озонирането на кръвта даже и там, дето въздухът мъчно може да проникне. В така пречистената кръв се влагат елементите на живота. (*ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА - 133*).

Когато човек не възприеме достатъчно прана от въздуха, той всякога се усеща слаб, измъчен, без живот и сили в себе си. Кой е виновен за това? Той сам. От него зависи да възприеме повече прана, понеже в Природата я има изобилно. (*УСЛОВИЯ ЗА РАЗУМНИЯ ЧОВЕК - 70*).

Онези хора, които не дишат с любов, не могат да възприемат праната от въздуха. (*СВЕЩЕНИ ДУМИ НА УЧИТЕЛЯ - II том - 56*).

Вие сте дошли на планината не само за чист въздух, както мнозина мислят, но сте дошли още и за прана, т. е. за животворните сили на електричеството и магнетизма. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 04*).

Дробовете приемат праната от въздуха най-добре сутрин. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 64*).

Праната се съдържа в Слънцето. Затова, именно, се препоръчва на хората да излизат сутрин рано, да възприемат по-голямо количество прана. Някои се взират в Слънцето, искат да видят праната и тогава да я приемат. Няма защо да се взират. Достатъчно е да постоят десетина минути пред Слънцето, за да възприемат онова, което е нужно за организма им. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 306*).

Използвайте ранните утринни разходки, когато въздухът е пълен с жизнена енергия, която индусите наричат прана. (*СВЕТОТО МЯСТО - 120*).

Щом човек подобри кръвообращението си, и праната се възприема правилно от организма му. (*СВЕТОТО МЯСТО - 127*).

[...] това нека изпие още половин или една чаша гореща вода. (*СВЕТОТО МЯСТО - 127*).

Щом имате тази сол (прана), ще чувствате под лъжичката (в слънчевия възел) приятна топлинка - сутрин ставате с приятно разположение. (*СИЛА И ЖИВОТ - III серия - 3*).

Искате ли да се лекувате по природосъобразен начин, трябва да използвате главно месеците април и май, когато Природата е богата с жизнена енергия... Това, което човек придобие през тези месеци, в никое друго време не може да го придобие. (*СВЕТОТО МЯСТО - 126*).

Човек трябва да придобива магнетична енергия от Природата и да дава от нея на своите ближни. (*СВЕТОТО МЯСТО - 126*).

ДИШАНЕТО

Не можеш да се радваш на нормален физически живот, ако не знаеш как да дишаш, ако не знаеш как да ядеш и ако не знаеш как да се движиш. (*СЪБУЖДАНЕ* – 290).

Дишането е един от процесите на живота. Ако не дишаш, не можеш да живееш. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 266).

Като дишаш, ще живееш. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 142).

Човек диша, за да поддържа живота, горението на своя организъм, (*ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА* - 132).

Без дишане не може. Опитай се да не дишаш половин или една минута, да видиш какво нещо е дишането и може ли без него. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 180).

Дишането, като процес на взимане и даване, лежи в основата на живота. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 303).

Зная, че трябва да дишам, но защо, не зная. Ученият казва, че чрез дишането в кръвта се внася кислород и тя се пречиства. Това е вярно, обаче, като диша човек, в подсъзнанието и в свръхсъзнанието му се извършват и други процеси. Ако кръвта ти се е пречистила, ти си придобил нещо. Но ако дишаш, и мислите, чувствата и желанията ти не се пречистват, не си дишал правилно. (*РАБОТА НА ПРИРОДАТА* - 268).

Свещено нещо е дишането. Ето защо човек трябва да диша правилно. (*БЛАГОСЛОВЕНА МЕЖДУ ЖЕНИТЕ* - 57).

Ако Господ не иска да влезе в тебе, знаеш ли какво ще стане? Ти ще се простреш на земята. Като се откаже да влезе Господ в дробовете, ще се простреш на земята хоризонтално. Дотогава, докато Господ влиза и излиза от тебе, ти дишаш, имаш възможност сладко да говориш, да работиш. Щом Той престане да влиза и да излиза, ще се прекрати всичият живот. „Вдъхна Бог” - и човек започна да диша. Ние под думата „дишане” разбираме живота в нас, който постоянно в нас внася всички хубави мисли, които влизат да поддържат Божествения живот... Всеки ден, като застанете на молитва, трябва да благодарите на Бога за въздуха, който влиза. (*ИЗПИТЪТ НА ЛЮБОВТА* - 102).

Говоря ви за дишането, но вие не дишате... Някога умът ти се притеснява, мозъкът ти се стяга, не знаеш как да си помогнеш. Ще дишаш дълбоко. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 73).

Чрез дишането вие можете да заставите мозъка си да мисли право, сърцето - да чувства право и стомахът – да работи нормално. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 382).

Вие трябва да учите, да се занимавате покрай другите неща и с въздуха, като с животворна, вътрешна сила. Доколкото съзнанието ви е будно и окото чисто, дотолкова ще можете да се ползвате и от енергията на въздуха. Ползвате ли се правилно от него, вие ще бъдете и външно, и вътрешно силни, с добре устроен организъм, с хармонични мисли и чувства, с големи познания и с широк простор в живота. По този начин вие ще бъдете свързани с много същества, на които и вие ще помагате, и те ще ви помагат. (благословена между жените - 61).

Откъде иде силата на човека? От белия дроб. Силен човек е онзи, който диша правилно. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 292).

Има три вида дишане: горно, средно и долно - според това, коя част от дробовете взема най-голямо участие при дишането. (*ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА* - 133).

Човек диша по един начин, животното - по друг. Грамадна е разликата между дишането на човека и това на животното. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 222).

Като изучавате дишането на човека и на животните, ще видите, че те се различават по темпа на дишането. Ако човек изгуби темпа на своето дишане и попадне в темпа на животинското дишане, той придобива нещо животинско. Ако диша като животните, човек никога не може да има светла, възвишена мисъл. Ти никога не можеш да мислиш като човек, ако дишаш като животно. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 213).

За да изучите темпа на човешкото дишане, вие трябва да наблюдавате дишането на обикновения човек, на талантливия, на гениалния и на светията. Добрият човек диша по специфичен начин, различен от дишането на лошия. Вие трябва да знаете различните начини, по които хората дишат. Следователно, ако искате да бъдете добри, вие трябва да дишате като добри хора... Добротата създава условия за правилно дишане. Дишането е първото условие, което придава на човека известни добродетели. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 213).

Дишането има смисъл, когато и мисълта, и чувствата, и волята взимат участие. (*ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА* - 100).

Дишането зависи от правилното мислене и чувстване. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 399).

Като наблюдавате как диша човек, ще забележите, че при различни състояния и чувства той диша по различен начин. За пример, вярващият диша по един начин, безверникът - по друг, любещият диша по един начин, а онзи, който мрази - по друг. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 74).

Човек може да изкара доброто си разположение от въздуха, чрез носа. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 392).

Когато се намира в затруднение, човек трябва да диша. Като диша и поема въздух през носа си, той ще намери Господа. Като диша, човек започва да мисли. След мисълта идат чувствата. Който диша съзнателно, само той може да намери Бога. Господ казва на човека: „Като дишаш през носа си, ще ме намериш и ще слушаш какво ще ти говоря.” (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 391).

Човек се страхува да диша студен въздух, за да не се простуди. Ако въздухът се приема през устата, имаш право да се страхуваш. Обаче Природата е предвидила и това. Тя е направила носа да служи за филтър, да прецежда и стопля въздуха. Слизестата ципа и течността в носа регулират въздуха и го правят поносим за човешките дробове. При това, като излизате вън на студено, не бързайте да поемете много въздух изведнъж. Ще поемате малко по малко въздух, докато се нагодите на външната температура... Ще дишаш полека, ще поемаш малко въздух и постепенно ще увеличаваш количеството на въздуха. (*СТАРОТО ОТМИНА* - 52).

Не е достатъчно човек само да приема въздух в дробовете си, но той трябва да знае как да диша. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 147).

Източните народи обръщат голямо внимание на дишането като метод за работа в много направления. И западните народи са искали да използват този метод, но като крайни материалисти, той е дал за тях лоши резултати. Те са искали по бърз начин да постигнат много неща, но скъпо са платили за това бързане. (*ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА* - 142).

Индусите имат специални методи за дишане, които европейците не могат да прилагат. Ако поставите европейца на режим, на който индусите се подлагат, той едва би издържал, (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 147).

Вие трябва да изучавате добре процеса на дишането, да можете да го опишете и във физиологическо, и в психическо отношение. Изучавайте разните методи на дишане, да видите кой метод да приложите като най-добър. (*ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА* - 135).

За всеки човек има специфични методи за дишане. Той ще се домогне до тия методи чрез своя вътрешен учител и лекар. Слушайте своя вътрешен лекар, т е. Божественото в себе си. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 400).

Като изучавате различните методи за дишане, същевременно търсете причините за неправилното дишане. Защо някога изпитвате разширяване, а някога - свиване на дробовете? Забелязали ли сте в кои случаи се чувствате свободни, разширени, господари на положението и в кои - стеснени, ограничени? Когато се намерите между деца, вие се чувствате над тях, свободно

говорите, свободно мислите. Това се отразява и върху дишането ви. Щом влезете в обществото на учени хора, професори, вие веднага се стеснявате, ограничавате се и не можете да мислите свободно. Това се отразява и върху дишането ви. Това стеснение на човека се дължи на неговите лични чувства. (*ДОБРИ НАВИЦИ* - 269).

Като наблюдавам лицата и походката на някои млади, виждам, че те са остарели преждевременно. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 121).

Искаш да бъдеш красив, строен, но това зависи от дишането. (*СЪБУЖДАНЕ* - 290).

Чрез белия дроб човек се свързва с херувимите. Ето защо като дишате, мислете за тези духове и за тяхната мъдрост. Значи мъдростта се придобива чрез дишането. (*ДАЛИ МОЖЕ* - 263).

Поеми дълбоко въздух, напълни дробовете си - нищо повече не се изисква от тебе. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 328).

Сутрин, като станеш, трябва да вдишваш, да задържаш въздуха, после да го издишваш, да благодариш. (*СВЕЩЕНИ ДУМИ НА УЧИТЕЛЯ - II том* - 181).

Като стане от сън, здравият човек веднага отваря прозореца на стаята си, да поеме чист въздух. Това значи съзерцание с дробовете. Той чувства нужда от чист въздух. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО* - 241).

Като станете от сън, преди да започнете каквато и да е работа, направете няколко дълбоки вдишки. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 401).

През носа Бог вдъхна в човека въздух и той прие Божествения живот. Ето защо, когато се намери в затруднение, човек трябва да диша. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 391).

Дишането помага за оформяне на човешкия характер. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 401).

То е мярка за определяне степента на човешкото развитие. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 214).

ОРГАНИ НА ДИШАНЕТО

Всяка Божествена енергия, която слиза отгоре, трябва да мине първо през дихателната система, а оттам да се качи в ума и после да слезе в сърцето. (допирните точки в природата - 134).

Дихателната система е най-мощното нещо в човека. Спре ли се животът на тази система, с нея заедно спира и физическия живот. (*ЖИВА РЕЧ* - 140).

БЕЛИТЕ ДРОБОВЕ

Какво представя белият дроб в човека? - Той е представител на един Висш свят и служи за трансформиране на енергиите, които идат от центъра на земята. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 26).

Дробовете са трансформатори на енергия, която се образува от превръщането на въздуха. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО* - 241)

Белият дроб представлява сложна лаборатория, в която се кръстосват много енергии. (*ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА* - 133).

Мисълта има отношение към белия дроб, а чувствата - към черния дроб. Затова, именно, казваме, че човек диша едновременно и с белия, и с черния дроб. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 25).

Белият и черният дроб представят два трансформатора на енергии: белият дроб е трансформатор на умствените енергии на човека, затова отправя енергиите на мисълта към мозъка; черният дроб е трансформатор на чувствените енергии, като ги отправя към симпатичната нервна система. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 26)*.

Правилното действие на белия дроб определя мисълта на човека. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 26)*.

В белите дробове има повече от 600 милиона клетки, затворени в малки стаички, в малки лаборатории. Когато въздухът влиза в белия дроб, всяка от тях клетки, за кратък момент, изпълнява двойна служба - физиологическа и психическа... Сложна е работата на тези работници, които имат крайната задача да пречистят кръвта... Крайната цел на дишането, като психически процес, е пречистване на мисълта. *(ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА - 132)*.

Колко сложен процес е дишането. Достатъчно е да си представите тях 600 милиона работници, които ден и нощ работят безкористно, за да разберете какъв велик процес се извършва във вашия организъм... Всяка вдишка и издишка е резултат на работата, на усилията на милиони работници. *(ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА - 143)*.

Дробовите представят сито, чрез което се пречистват умственият и сърдечен живот на човека. През това сито минават само ония мисли и желания, които не са минали през ситото на друг човек. Затова е казано, че човек трябва всеки момент да се обновява. Това значи: човек трябва всеки момент да приема нови мисли и чувства, нови желания, да поддържа дейността на ситото. Ако в ситото ви влязат чужди, т. е. нечисти мисли и желания, не трябва да се плашите. Опасно е, ако ситото престане да се върти, защото в него ще се натрупа кал, която пречи на правилното кръвообращение. Докато ситото се движи, никаква опасност няма. *(МЕТОДИ ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ - 24)*.

Чувствата и желанията на човека се отразяват върху дробовите. Ако чувствата и желанията на човека са чисти, дробовите му ще бъдат в пълна изправност. Никакви смущения, никаква задуха, никаква туберкулоза няма да го плашат... Всяко отрицателно чувство - завист, подозрение, се отразява върху дробовите на човека. *(ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА - 79)*.

Изопачените мисли и чувства произвеждат отслабване на дробовите. *(ЗАКОНЪТ И ЛЮБОВТА - 192)*.

Те накърняват имунитета на дробовите, които лесно се поддават на туберкулозните бацили. Дробовите са здрави, докато имат имунитет. Затова се препоръчва на човека да се храни със светли мисли и благородни чувства. *(АБСОЛЮТНА ИСТИНА - 278)*.

Щом мислите ви са прави, те ще чистят сърцето от отровните и вредни чувства. *(АБСОЛЮТНА ИСТИНА - 278)*.

Ако белият дроб се подпуши, човек се задушава и престава да мисли. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 25)*.

Хора със слаби гърди трябва да живеят на високи места, над 2000 м височина, дето въздухът е чист и лек. При тези условия става силна реакция в организма им. Там електрическите течения са по-силни, отколкото в ниските места; те раздвижват кръвта на организма. *(МОК - IV Г. - 18 БЕСЕДА - 9)*.

Онези хора, у които дихателната система е слабо развита, за засилването ѝ могат да употребят следния метод: слабо разтриване костта зад ушите, за да се усили животът. Това място е свързано с издръжливостта на организма. Там има един център, наречен „любов към живота”. *(МОК - IV г. - 18 беседа - 9)*.

Когато дробовите се напълнят с чист въздух, стомахът работи добре. Когато стомашната и дихателната система са в изправност, и мозъчната система е в изправност. *(ЗАКОНИ НА ДОБРОТО - 242)*.

Да преустроиш дробовите си, това значи да изправиш отношенията си към духовния свят. На прост език казано, да подобриш състоянието на дихателната система, т. е. на своята мисъл. Духовният свят принадлежи на ангелите. Значи, трябва да изправим отношенията си към тях. (*СЪБУЖДАНЕ* - 84).

Чрез мисълта си човек може да разшири дробовите си, колкото иска. (*СИЛА И ЖИВОТ* - 2 серия - *трето издание* - 1833 г. - 25).

Когато човек люби, дробовите му се разширяват, когато мрази, дробовите му се свиват. (*МНОЗИНА КАЗВАХА* - 218).

Дръжте хармония в чувствата си и вие ще урегулируете вашата дихателна система. (*МОК.* - III г. 289).

Дръжте дробовите си в изправност, за да пеете добре. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО* - 243).

НОСЪТ

Има връзка между широчината на носа и дихателната система у човека. Колкото е по-добре развита дихателната система и кръвообращението у някой човек, толкова и ноздрите у него са поздравени; носът и ноздрите имат задоволителна широчина. Колкото е по-слабо развита дихателната система у някой човек, той е по-сприхав, по-нервен, вследствие на което носът и ноздрите му са по-тесни. Това се обяснява по следния начин: когато дробовите са добре развити, човек поема повече въздух, който като минава през носа, постепенно го разширява. Когато дробовите са слаби, човек поема по-малко въздух, вследствие на което носът остава по-тесен. Забелязвате ли, че носът ви постепенно изтънява, започнете да дишате дълбоко и пълно. У здравия човек широчината на носа при ноздрите трябва да бъде 3 см. Мине ли носът тази мярка, това е лош признак. Намали ли се широчината на носа по-малко от 3 см, и това е лош признак. (*МОК* - IV г. - 18 беседа - 7).

Забелязано е, че колкото по-дълбоко диша човек и повече време задържа въздуха в дробовите си, толкова носът му е по-широк. Сплеснатият нос показва, че дишането и кръвообращението на човека са слаби. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 308).

Колкото по-отворени са ноздрите, толкова по-дълбоко и пълно е дишането... Когато здравето на човека се колебае, носът му постепенно се стеснява, ноздрите му прилепват, свиват се. За такъв човек се казва, че скоро поп ще му пее. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 59).

Пазете носа си да не се простудява, да не се запушват ноздрите. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 464).

Човек трябва да вдишва и издишва въздуха през носа, а не през устата. Бог вдъхна живот през ноздрите, а не през устата. Като диша през носа, човек мисли право. Като мисли право, той е здрав. Дяволът е научил човека да диша през устата. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 391).

НОКТТЕ

Правили ли сте наблюдения на ноктите си, да си отговорите какво значение имат белите полукръгове, които се явяват по тях? Някои хора имат такива полукръгове само на един от пръстите си, други - на два, а някои - на всичките пръсти... Хората, които имат тия полукръгове на всичките си пръсти, се отличават с добро кръвообращение. Тия хора, които нямат тия полукръгове, се отличават със слабо кръвообращение. Има изключения от това явление, но те са малко... Тия хора, у които дихателната система и кръвообращението е слабо, да работят върху засилването на кръвообращението си и следят, явяват ли се тия полукръгове. (*МОК* - IV г. - 18 беседа - 6).

ПОРИТЕ

Човек не диша само с носа си, но и чрез порите на цялото тяло. Ако се запушат порите на тялото с восък, човек веднага ще умре. *(НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 313)*.

Защо се къпе и мие човек? - За да бъде чист, да отвори порите на своето тяло, да диша през кожата. *(НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 313)*.

Това се постига чрез систематично изпотяване... Чрез изпотяването се отварят порите на кожата и организмът започва да диша правилно. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 29)*.

Кожата трябва да се държи в едно меко състояние, защото порите ѝ са дробовите, чрез които душата диша на физическия свят. *(ПЪТЯТ НА УЧЕНИКА - 91)*.

Човек има около седем милиона пори на кожата си, които трябва да се отворят, да влиза през тях Божественото дихание. *(НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 313)*.

В преносен смисъл, душата на човека е в гърдите му, в неговата дихателна система. *(ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 214)*.

ПОЛОЖЕНИЕ ПРИ ДИШАНЕ

Дишайте с радост и любов, с лице засмяно, изправени. Гръбнакът ви да образува успоредна линия с правата, която съединява центъра на Слънцето с центъра на Земята. Гърдите напред, изпъчени. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 126)*.

Може да бъдете прав или на стол... Обърнете се винаги на изток, понеже има две течения - едното от изток към запад, а другото течение от север към юг. Има и трето течение, което иде от Слънцето към Земята. Едновременно има три течения. И ако вие седите правилно и дишате, вие ще установите равновесието на вашата мисъл. А с течението, което иде от изток, ще установите правилността на вашето дишане. С течението, което иде от север към юг, ще възстановите правилността на вашия стомах... Течението, което иде отгоре, трябва да произведе яснота, яснота на правата мисъл, а течението от изток ще произведе онова състояние, да не сте нервни, припряни, да дишате правилно. *(АКО ГОВОРЯ - II том - 25)*.

ВДИШВАНЕ

Някои деца се раждат и като се родят правилно започва дишането. Детето ще взема определено количество въздух, който е необходим за пречистване на кръвта. Някой път туй, дишането, започва неправилно, не се приема достатъчно количество въздух. Кръвта остава нечиста и тогава се зараждат много болести. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ ИМПУЛС - 540)*.

Не може да диша онзи, който не знае правилно да мисли, да съсредоточи мисълта си дълбоко в себе си, да намери Господа и да каже: Господи, благодаря Ти, че си влязъл в мене. Щом каже така, той може да поеме въздух, да приеме Божиите блага в себе си. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 483)*.

Като дишате, ще поемате въздуха бавно, спокойно, без никакво бързане. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 117)*.

Когато човек приема въздух, теглото му се увеличава, с толкова, колкото въздух е възприел. Като издиша въздуха, теглото на човека се намалява с 33 грама. (*СЪРАЗМЕРНОСТ В ПРИРОДАТА* - 38).

Всяко вдишване има предвид урегулиране и пречистване на желанията. (*МЕТОДИ ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ* - 24).

Трябва да благодарим за всяка вдишка. Като поемеш въздух, да се изпълниш с една вътрешна радост. (*ИЗПИТЪТ НА ЛЮБОВТА* - 102).

ЗАДЪРЖАНЕ

Задържането на въздуха трябва да става винаги при пълни гърди и никога при празни. Това правило важи както в здравословно отношение, така и в психично. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕЕШКАТА ДУША* - III том - 408).

Ако въздухът сега влиза в дробовите, не става съединение. Много хора не чакат да стане съединение. Че водородът и кислородът да се съединят, да ги извадят навън. Щом се образува съединение, тогава да излезе въздухът. Неправилното дишане става, че щом искат кислородът и водородът да се съединят, да направят любовна работа, а ти (ги) изпъждаш. Който ги изпъжда, той заболява от охтика. Всичките охтичави хора губят Любовта. Всички страдате от въздуха. Спъвате Божествената любов във въздуха. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ ИМПУЛС* - 701).

Няма по-голямо благословение за човека - да диша бавно и да задържа въздуха в дробовите си, докато приеме жизнената сила, т. е. праната, която носи в себе си. Докато не усетите тази сила в себе си, не изпускайте въздуха навън. Докато дробовите не се надуват като мех и не разширят гръдния кош, не трябва да изпускате въздуха навън... Поемете въздух, напълнете дробовите си и не го изпускайте, докато не ви даде благото, което носи в себе си. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 117).

Колкото повече човек задържа въздуха в дробовите си, толкова повече енергия приема от него. Като диша човек така и нечистият въздух няма да му се отрази зле. - Защо? По-малко въздух ще поема, а с това по-малко прах и нечистотии. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 122).

Като поемате въздух в дробовите си и го задържате известно време, ще усетите едно задушаване, но това именно, показва, че имате полза от упражнението. (*ДОБРИ НАВИЦИ* - 285).

Поемете дълбоко въздух и го задържете 30 ÷ 60 секунди и бавно го изпускайте. Започнете да задържате въздуха от 10 секунди и постепенно да стигнете до една минута. (*СЪРАЗМЕРНОСТ В ПРИРОДАТА* - 118).

Който не е упражнен в дълбоко дишане, нека задържа въздуха до две-три секунди и всеки ден да увеличава задържането с една секунда. Като увеличава задържането на въздуха с по една секунда, в продължение на един месец, човек ще задържа въздуха до 30 секунди. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 385).

Колкото повече време човек задържа въздуха в дробовите си, толкова е по-силен. Ако човек иска да знае колко е силата му, нека проследи по часовник продължителността на задържането на въздуха в дробовите си. От това зависи и успехът на неговите предприятия. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 215).

Задържайте въздуха дълго време в дробовите си, за да калите нервната система, да не се влияете и дразните от това, което виждате в живота. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 123).

Ще дишате дълбоко, ще задържате въздуха дълго време в дробовите си с любов. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 129).

Иска ли да регулира кръвообращението си, човек трябва да поема дълбоко въздуха, да го задържа известно време в дробовите си и после бавно да го изкара навън. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 130*).

Не мислете, че е невъзможно да задържите дишането си половин час и повече. Това е невъзможно да стане изведнъж, но е възможно постепенно. Човек трябва да започне да задържа въздуха в дробовите си от 20 секунди и всеки ден да увеличава по няколко секунди. Постигне ли това, човек лесно ще се справи с мъчнотиите и противоречията си... Който може да задържа въздуха в дробовите си половин час, той е богат човек. Богатството само иде при него. Този човек е господар на условията. Той сам отваря и затваря вратите на своя живот. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 223*).

Ако човек изпадне в положение да мисли само за себе си, той е дал път на животинското в своя живот. Човек трябва да живее за Бога и да умира за Бога. Дойде ли до това съзнание, той е придобил изкуството да диша правилно, да задържа въздуха в дробовите си дълго време - най-малко половин час. Този човек е господар на тялото си. Той влиза и излиза свободно от него и се разхожда из пространството. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 223*).

Колкото по-дълго време задържате въздуха в дробовите си, толкова по-далеч можете да отидете на разходка извън Земята. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 215*)

Ако срещна хора, които могат да задържат въздуха в дробовите си до половин час, аз съм готов да ги заведа на Луната. Досега не съм срещнал подобни хора. Някои имат малки постижения в това направление. Те задържат въздуха едва до три минути, остават им още 27 минути. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 220*).

ИЗДИШВАНЕ

Като издиша, пак да каже: Благодаря Ти, Господи, че остави своето благословение в мене. Целия ден ще дишаш, ще викаш Господа. Той ще влиза и излиза от тебе, ще се разговаряш с Него и ще благодариш за това, на което те е научил. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 463*).

При дишането трябва да вземат участие и коремните мускули, за да дават тласък, напрежение на въздуха, да го изкарват навън. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 130*).

Всяко издишване е свързано с пречистване на човешките мисли. (*МЕТОДИ ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ - 24*).

Каквото приемеш от въздуха, благодари за това. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 73*)

ВДИШКИ

Ще дишаш и ще броиш колко вдишки и издишки правиш на минута. (*ВЕЧНОТО БЛАГО - 353*).

Има числа, приложението, на които се отразява нездравословно върху човешкия организъм. За пример, числата: 20, 22, 23, 24 и 25 се отразяват болезнено върху човека. Тъй щото, ако човек прави упражнения за дишане и диша по толкова пъти на ден, колкото са дадените по-горе числа, организъмът му ще се разстрои. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 114*).

Като диша, човек прави в минута $10 \div 12$ вдишки и издишки. Щом заболее, броят на вдишките се увеличава. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 122*).

Това се забелязва главно в слабогръдните. Като се затрудни дишането им, те съзнателно го ускоряват, като мислят, че по този начин ще си помогнат. Не само, че не си помагат, но положението им се влошава още повече. (*ЛЪЧИНА ЖИВОТА* - 346).

Колкото броят на вдишките се увеличава, животът се съкращава. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 122).

Ще помните: когато дишате обикновено, ще правите по $10 \div 12$ вдишки в минута. Когато се упражнявате в дишането, ще правите от 4 до 1 вдишки и издишки в минута. Ще започнете с четири и постепенно ще слизате. Ако стигнете до една вдишка и издишка в минута, вие сте придобили много нещо. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 123).

Докато правиш 10 вдишки и 10 издишки в минута, ти не можеш да бъдеш търпелив. За търпеливия човек е нормално да прави три вдишки и три издишки на минута. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 283).

Съвременната наука счита нормално дишане да поемеш десет пъти въздух в минута и десет пъти да издишаш, десет вдишки и десет издишки. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 283).

Който прави 25 вдишки в минута, едва ще доживее до 25 години; който прави 24 вдишки в минута, ще живее 26 години; който прави 23 вдишки, ще живее 28 години; който прави 22 вдишки, ще живее 30 години; който прави 20 вдишки, ще живее 35 години. Това са приблизителни числа, а не абсолютни. Колкото по-надолу слизате във вдишките, толкова повече се увеличава броят на годините. Като дойдете до 4 вдишки, годините се увеличават на $85 \div 90$. И най-после, като стигнете до една вдишка и издишка в минута, годините се увеличават на 120. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 123).

Съвременните хора вдишват и издишват по 20 пъти в минута... Приложете волята си при дишането и постепенно намалявайте вдишките: от 20 слизайте до 19, 18, 17, 16, 15. Ако можете да стигнете до 10 вдишки в минута, това ще се отрази здравословно върху организма. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 115).

Дишайте бавно, спокойно, равномерно и без страх. Обикновеното дишане трябва да достигне до 15 вдишки и издишки в минута. Когато правите упражненията си, ще се стремите постепенно да стигнете до една вдишка, едно задържане и едно издишване в минута. Постигнете ли това, можете да лекувате всички болести, даже туберкулоза. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 119).

ДИШАЙ ТИХО

Човек трябва да диша тихо, спокойно, равномерно, без никакво хъркане и шум. (*ЖИВА РЕЧ* - 140).

Като спи, здравият човек диша толкова тихо, че не се чува, не можеш да разбереш жив ли е, или не. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 283).

Изкуство е човек да диша дълбоко, но без шум, никой да не чува. (*ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА* - 135).

Някой като спи, хърка. Това показва, че дишането му не е правилно. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 283).

Тъй да дишаш, че като си туря ухото, да не се чува нищо. Въздухът да влиза и излиза гладко, тихо, като че този човек е умрял. Това е правилно дишане! (*МОК – II г. - 2 лекция* - 41).

ДИШАЙ БАВНО

Трябва да обръщате внимание и на дишането. Бързото дишане, силното запъхтяване не се препоръчват. *(РАБОТА НА ПРИРОДАТА - 220)*.

Бързото и повърхностно дишане е опасно за организма. То води към различни болести. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 392)*.

Бързото дишане е нездравословно. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 114)*.

Съвременните хора дишат бързо и повърхностно, в една минута правят 20 вдишки. Значи в една минута те взимат 20 въздушни обяда. Това е извънредно много. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 401)*.

Някой диша бързо като че неприятел го гони. С бързана работите не стават. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 484)*.

Болният обикновено диша бързо. Животните също дишат бързо. *(РАБОТА НА ПРИРОДАТА - 268)*.

Съвременните хора вдишват и издишват по 20 пъти в минута. Това е бързо дишане. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 115)*.

Който диша бързо, той се изтощава бързо и не може да свърши започнатата работа до край. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАС-ТИЕ - 114)*.

Нервните хора дишат бързо. *(ВЕЧНОТО БЛАГО - 283)*.

При бързото дишане окисляването на кръвта става бързо, поради което част от нея не може да се пречисти. Тази е причината, дето много хора имат повече нечиста, венозна кръв в организма си, отколкото чиста. При бързото окисляване на кръвта горението в организма става неправилно, вследствие на което една част от горителните материали не могат да изгорят и се натрупват във вид на утайки по артериите и вените. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 115)*.

Който диша бързо, има слаба воля... Който иска да усили волята си, трябва да диша бавно. Силната воля е в състояние да регулира дишането, да го направи нормално. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 115)*.

Бързото, неправилно дишане на хората показва, че те бързат във всичко. *(ЛЪЧИ НА ЖИВОТА - 348)*.

Като дишаш, бавно ще приемаш въздуха и бавно ще го изпусаш. Както влиза въздухът, така трябва и да излиза. *(ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА - 100)*.

Аз не препоръчвам бързото дишане, но медленото, плавното дишане. И когато си лягате, и когато ставате, ще си внушавате, че дишате медлено. *(МОК – III г. - 8 беседа - 131)*.

Ще дишаш нито много бързо, нито много бавно. Дишането у всеки човек е различно. То се определя от степента на неговото развитие. *(РАБОТА НА ПРИРОДАТА - 288)*.

При нормално дишане, което става тихо, спокойно, без шум, човек изпитва приятност и разположение. *(ВЕЧНОТО БЛАГО - 283)*.

ДИШАЙ РИТМИЧНО

Съвременните хора дишат много неправилно. Няма ритъм. В дишането има цяла музика. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ ИМПУЛС - 541)*.

Човек трябва да знае как да диша, да има ритъм в дишането. *(СЪБУЖДАНЕ - 290)*.

Дишайте спокойно, плавно, с определен ритъм. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 392).

Останете ли половин или един час свободни, дишайте дълбоко. Отправете мисълта си нагоре, към Бога, свържете се с Него и започнете да дишате ритмично. (*СВЕТТОТО МЯСТО* - 128).

За да бъде дишането на човека нормално, трябва да отговаря на естествения ритъм на Природата. Този ритъм е здравословен. (*ЛЪЧИ НА ЖИВОТА* - 348).

Ако ритмусът в дишането на хората съвпада с ритмуса при дишането на Земята, в техния живот настанва пълна хармония. Ако ритмусът при дишането на хората не се съвпада с ритмуса на Земята, явява се дисхармония в целия живот. (*ДЕЛАТА БОЖИИ* - 227).

Вярвайте във вашия ум, който ще упражни влияние върху дишането, което трябва да бъде ритмично, а не с хъркания. (*ТРИТЕ ОСНОВИ НА ЖИВОТА* - 50).

ДВЕТЕ НОЗДРИ НА НОСА

В Божествения свят, когато се гради едно здание, всякога се предвиждат две врати. През едната се влиза, а през другата се излиза. Същото виждаме и в човешкия нос: въздухът влиза през едната ноздра, а излиза през другата. (*ФОРМИ В ПРИРОДАТА* - 28).

Теченията на живота трябва да влизат през лявата ноздра, а да излизат през дясната. При това положение, теченията на живота ще влизат в човешкия ум и ще отиват към душата му. Това значи, да възстанови човек своето вътрешно равновесие... Ако двете врати на човешкия нос не функционират самостоятелно, човек е осъден на страдания. (*ФОРМИ В ПРИРОДАТА* - 29).

Като дишате, вие можете да правите различни опити: да дишате ту с двете ноздри, ту с едната. Естествено дишане е, когато поемате въздух през двете ноздри. (*ДОБРИ НАВИЦИ* - 284).

Ще поемаш въздух през лявата ноздра и ще го изпускаш през дясната. И обратно: ще поемаш въздух през дясната ноздра и ще го изпускаш през лявата. (*ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА* - 118).

Добре е човек да поема въздух първо с лявата си ноздра, като брои бавно от 10 до 15, после да я запуши и задържи въздуха в дробовите си около 30÷40 секунди и след това да издиша бавно, ритмично. Когато поема въздух през лявата ноздра, дясната трябва да бъде запушена, а когато го задържа в дробовите, и двете ноздри трябва да бъдат запушени. Правете това упражнение по три-четири пъти на ден. Тези упражнения са нужни за всички хора, особено за тези, които се занимават усилено с умствен труд. Те са необходими и за здрави, и за болни. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ* - 130).

Законът за приливите и отливите има приложение в живота... Някой път, например, вие казвате: „Затъпял е умът ми нещо, не работи никак.“ Не, това не показва, че умът ви е затъпял, но в това време имаш прилив в сърцето, а в ума - отлив, вследствие на което изпитвате известна празнина. Друг път казвате: „Аз съм интелигентен човек, мога да работя добре с ума си, но сърцето ми е слабо развито.“ Казвам: това е защото имаш прилив в ума, а в сърцето - отлив. Затова именно в този случай не си толкова чувствителен... Приливът на единия свят образува отлив към другия и отливът на единия свят образува прилив към другия. Тия течения постоянно се редуват: когато в ума има прилив, в сърцето има отлив; когато пък в ума има отлив, в сърцето има прилив (*МОК – III г. – 13 лекция* – 51).

Според науката за „дълбокото дишане“, в човешкия организъм се забелязват две течения. Ако едно от двете течения вземе надмощие в организма, тогава става известно нарушаване в дишането. В такъв случай дишането вече не е пълно, нито е правилно. (*ДОБРИ НАВИЦИ* - 284).

Има една прана, която се усвоява през лявата ноздра, и друга, която се усвоява през дясната. През лявата се приема магнетичното течение, което има връзка с слънчевия възел и се нарича

слънчево течение. А през дясната ноздра се приема електричното течени, което има връзка с главния мозък и се нарича лунно течение. Първото има връзка със сърцето, а второто - с ума. Когато искаме да развием повече сърцето, то приемаме през лявата ноздра и изпускаме през дясната. А когато искаме да развием повече ума, приемаме въздуха през дясната и изпускаме през лявата. Това правим, за да установим равновесие между ума и сърцето, а също между електричеството и магнетизма. И когато сменяме дишането - ту през лявата, ту през дясната ноздра, уравновесяваме двете течения. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - III том - 195*).

Сутрин и преди обяд ще поемате въздух през лявата ноздра, а ще го изпускате през дясната. Вечер ще поемате въздух през дясната ноздра, а ще го издишате през лявата. Ще правите упражнението по 21 пъти на ден: сутрин, преди обяд и вечер по седем пъти... Като правите упражнението правилно, ще изпитате особено приятно чувство, приятно разположение на духа си. (*ДОБРИ НАВИЦИ - 295*).

ДЪЛБОКО ДИШАНЕ

Дишайте дълбоко, като се стремите да дишате плавно и ритмично. (*СВЕТОТО МЯСТО - 124*).

Когато дишате дълбоко, първоначално ще почувствувате някакво препятствие, но като постоянствате, вие ще се освободите от него и ще придобиете свобода в дишането. (*СВЕТОТО МЯСТО - 124*).

Ако диша дълбоко, човек ще живее повече време на земята; ако диша повърхностно, плитко, годините му са преброени. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 304*).

Когато дишането не е дълбоко, няма и богат приток на кислород в кръвта и тъканите. В такъв случай не става пълно горене и тогава междинните отровни продукти не се доразлагат; разбира се част от тях си изхвърлят навън чрез урината и потта, но други се утаяват в тъканите и причиняват тяхното заболяване. Необходимо е дълбоко, плавно и ритмично дишане, за да може организмът да се освобождава от вредни наслоявания (*АКОРДАРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 401*).

Като дишате дълбоко, трябва да усещате свиването и разпускането на диафрагмата. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 397*).

Съвременните хора дишат само с горната част на дробовите, а това е недостатъчно. (*ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА - 94*).

Те поемат въздух и го изпращат само в горната част на дробовите. При това плитко и слабо поемане на въздух те нямат сила да го изкарат навън, следствие, на което част от нечистия въздух остава в дробовите, дето става вътрешно наслояване. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 130*).

Долната част на дробовите не се пълни с въздух, поради което кръвоносните съдове в тази част губят своята еластичност и човек се задушава. Това дишане е неестествено, повърхностно, горно дишане. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 117*).

Вие трябва да работите върху организма си, да прилагате дълбокото дишане. (*СВЕТОТО МЯСТО - 120*).

При дълбокото дишане взимат участие и долната, и горната част на дробовите. Като поема повече въздух, всички алвеоли се изпълват, вследствие на което човек задържа въздуха за по-дълго време в дробовите си. Колкото повече въздух поема човек, толкова повече прана влиза в дробовите му. От дробовите праната прониква в целия му организъм. С праната заедно човек възприема повече идеи, които след време се реализират. Значи, част от идеите се приемат чрез въздуха, а се оплодяват в белия дроб. (*СВЕТОТО МЯСТО - 202*).

Дишайте дълбоко, за да бъдат дробовите ви в изправност. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 127*).

Иска ли да регулира кръвообращението си, човек трябва да поема дълбоко въздуха, да го задържа известно време в дробовите си и после бавно да го изкара навън. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 130*).

Някой се гневи, сърди се на този - на онзи и после диша дълбоко. Не, преди да се разгневиш... дишай дълбоко. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 397*).

Преди да се караш, преди да говориш, дишай дълбоко. Напълни дробовите си с чист въздух и тогава говори. Не спазваш ли това правило, думите ти нямат резултат: нито ти се ползваш от тях, нито другите хора. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 397*).

Добрите оратори дишат дълбоко. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 396*).

Преди да влезеш в стаята си или в някой салон, пак поemi дълбоко въздух. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 396*)

Вашето първо задължение към себе си е да излизате вън и да дишате дълбоко. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 118*).

Като диша дълбоко, човек трябва да бъде спокоен. Да не мислите за нищо, освен за дишането. (*СЪРАЗМЕРНОСТ В ПРИРОДАТА - 118*).

Като ученици, от вас се иска пълно концентриране на мисълта. Концентрирането на мисълта е в зависимост от дишането. Колкото по-дълбоко диша човек, толкова по-лесно може да се концентрира. (*СВЕТОТО МЯСТО - 203*).

Ще дишаш дълбоко, да ти е приятно, да се чувстваш разположен. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 73*).

Не е достатъчно човек само да диша дълбоко, но с радост да диша. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА - III том - 26*).

Ако искате да оправите носа си, да внесете подобрение в него, дишайте дълбоко. Ако не регулирате енергиите на носа, не можете да бъдете здрави. Това зависи от правилното дълбоко дишане. Поемете дълбоко въздух и го задържете 30 ÷ 60 секунди и бавно го изпачкайте. Започнете да задържате въздуха от 10 секунди и постепенно да стигнете до една минута. (*СЪРАЗМЕРНОСТ В ПРИРОДАТА - 118*).

Ако искате да упражнявате влияние върху животните, дишайте дълбоко и концентрирайте мисълта си, и тогава те няма да ви направят нищо. Ако дишате правилно и мислите правилно, не могат да ви направят нищо, защото правата мисъл е Божествена, а когато Божествената мисъл функционира, злото нищо не може да направи. То винаги напада слабите хора. (*АКО ГОВОРЯ - II том - 19*).

За да избягнат споровете и недоразуменията помежду си, младите трябва да дишат дълбоко. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 396*).

Дишайте дълбоко, спокойно, бавно, ако искате работите ви да се нареждат добре. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 464*).

Дишайте дълбоко и мислете, че Божието благословение иде върху човека чрез въздуха. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 399*).

Дишайте дълбоко и вярвайте, че ще постигнете това което желаете. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 396*).

Някои избягват дълбокото дишане, защото се измъчвали. Какво от това? В човека има нещо инертно, което не обича да се измъчва. Нека се мъчи, няма защо да го жалите. Като се мъчи инертното, човек се възпитава. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 401*).

Ако при големи мъчности дишате плитко, тогава дишането ви е слабо. Като дойдат големите мъчности, поспрете се и дишайте дълбоко. (*АКО ГОВОРЯ - II том - 16*).

Дишайте дълбоко при всички условия на живота, добри или лоши... Нека вятърът си духа... нека бурята бушува... Вашето първо задължение към себе си е да излезете вън и да дишате дълбоко. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 116).

В Новото Учение, които не дишат дълбоко, не могат да бъдат ученици - най-първо трябва да се възстанови дишането, правилното дишане. (*СВЕЩЕНИ ДУМИ НА УЧИТЕЛЯ - II том* - 197).

ПЪЛНО ДИШАНЕ

Най-добро е пълното дишане. (*ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА* - 133).

Пълното дишане подразбира да диша човек не само с дробовете си, но и с кожата на тялото си. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 124).

Природата е поставила милиарди прозорци в човешкия организъм - порите, чрез които да прониква жизнената енергия и постоянно да го обновява. Тези прозорци трябва да бъдат винаги отворени, да става правилна обмяна между външния и вътрешния въздух. Станат ли нечисти прозорците, задръстят ли се с различни утайки, организъмът е изложен вече на заболявания, на различни неразположения. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 122).

Всички пори на тялото трябва да бъдат отворени и да приемат въздух. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 194).

Чрез дробовете се извършва едно специфично дишане, а чрез порите на кожата става общо дишане. И когато специфичното и общото дишане вървят паралелно, човек е здрав. (*ПЪТЯТ НА УЧЕНИКА* - 90).

За да бъде дишането ви пълно, вие трябва да отворите порите на тялото си. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 124).

Човек има седем милиона пори в своето тяло, т. е. седем милиона прозорци, които трябва да бъдат отворени. (*ПЪТЯТ НА УЧЕНИКА* - 90).

Водата чисти тялото ви, отваря всички седем милиона пори, през които дишате. (*ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА* - 46).

Нужно е изпотяване, измиване на тялото. Изпотяването става най-добре с пиене гореща, вряла вода от 1 до 10 чаши най-много. Като се пие гореща вода, тя излиза през порите навън, отваря ги. (*ПЪТЯТ НА УЧЕНИКА* - 90).

Всяка клетка в човека трябва да диша... Който диша по този начин, може да се нарече здрав човек... Причината на болестите се крие в запушените пори. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 124).

Душата диша през порите... Порите са канали, отвори на душата. Отпуснат ли се всички пори на тялото, човек дохожда до естественото състояние на душата, при което тя диша свободно, безпрепятствено. (*ПЪТЯТ НА УЧЕНИКА* - 80).

За пълното дишане помага главно Любовта. (*ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА* - 133).

СЪЗНАТЕЛНО ДИШАНЕ

Човек смята, че дишането е естествен процес, който става механически и няма защо да мисли за него. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 116).

Засега, единственото същество на Земята, което диша съзнателно, е човекът. *(БОЖЕСТВЕНИЙТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 399).*

Животните дишат несъзнателно... Следователно, ако не знае защо диша, човек минава за животно. *(ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 215).*

Дишай съзнателно, за да се ползваш от въздуха, който си приел. Само така става правилна обмяна между енергиите на човешкия организъм. *(РАБОТА НА ПРИРОДАТА - 269).*

При дишането, щом вдишвате навътре, вие имате предвид урегулиране вашите желания, сърдечните течения; а щом издишвате, ще имате предвид да урегулиране вашите мисли, да пречиствате. *(ПЪТЯТ НА ДОБРОТО - 365).*

Дишането трябва да бъде съзнателно, защото е във връзка с мисълта. *(ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 215).*

Мислите, които се пренасят чрез въздуха, след като преминат заедно с въздуха през дробовете, ще се възприемат от съзнанието... Ето защо, когато човек диша, съзнанието му трябва да бъде будно. *(БЛАГОСЛОВЕНА МЕЖДУ ЖЕНИТЕ - 58).*

При дишането трябва да взимат участие умът, сърцето и волята. Ако те не взимат участие при дишането, човек не се ползва както трябва от въздуха. Той го приема и изпуска механически. *(ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА - 94).*

Дишане, без участие на съзнанието, не е истинско, не е правилно. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 116).*

Ако при дишането съзнанието на човека не е будно, той не може да възприема благата, които са скрити във въздуха. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 116).*

При съзнателно дишане и Божественият живот взима участие. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 116).*

Здравето е свързано със съзнателното дишане. Ето защо, поне по три пъти на ден - сутрин, на обед и вечер, преди лягане, човек трябва да употребява по 10 ÷ 15 минути за дишане. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 116).*

Доколкото съзнанието ви е будно и окото чисто, дотолкова ще можете да се ползвате и от енергията на въздуха. Ползвате ли се правилно от него, вие ще бъдете и външно, и вътрешно силни, с добре устроен организъм, с хармонични мисли и чувства, с големи познания и с широк простор в живота. *(БЛАГОСЛОВЕНА МЕЖДУ ЖЕНИТЕ - 61).*

Като диша, човек трябва да благодари за въздуха, който приема, както и за благо, което се крие във въздуха. Това значи съзнателно дишане. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 116).*

Който диша дълбоко и съзнателно, може да се нарече истински човек. *(ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 219).*

При вдишване трябва с ясна мисъл да си представим как праната прониква в организма ни и как достига до всички органи и системи на тялото ни. При задържане на въздуха необходима е представата, че вече приета прана се усвоява от клетките и внася в тях сила, здраве, живот и обновява. А при издишване, пак съзнателно да възприемем как органите, жизнените системи и клетките са вече напълно активни за дейност. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - III том - 417).*

ЧУВСТВАТА И ДИШАНЕТО

Ако не дишате правилно, не можете да регулирате чувствата си. Всичкото препятствие е в чувствата на човека. Дишането трябва да започне оттам, а пък мисълта да бъде спомагателно средство на дишането. *(АКО ГОВОРЯ - II том - 25)*.

Добрите чувства поддържат правилното кръвообращение и дишане. *(ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 127)*.

ДИШАНЕ С МИСЪЛ

Да не се заблуждаваме, че механичното задържане на въздух е достатъчно; в дишането трябва да има един умствен елемент. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 185)*.

Дишането е двоен процес: физиологически и психически. Крайната цел на дишането, като психически процес, е пречистване на мисълта. Следователно, дишането е свързано с мисленето, с мисълта. *(ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА - 133)*.

Дишането има смисъл, когато и мисълта, и чувствата, и волята взимат участие. *(ОПОРНИ ТОЧКИ В ЖИВОТА - 100)*.

Ако дишането се придружава с вътрешна мисъл, този процес ще се използва правилно. *(ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 338)*.

Като дишаш, ще мислиш само за дишането. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 120)*.

Дишане без концентрирана мисъл нищо не допринася. *(ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА - 100)*.

Вътрешната или духовна страна на дишането е правилното мислене. *(ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА - 339)*.

Каквато е мисълта на човека, такава е и дишането му. *(ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА - III том - 26)*.

Мисълта и чувствата на човека са свързани с дишането. Като мисли право, същевременно човек диша правилно; като чувства правилно, той пак диша правилно. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 25)*.

Бъдете внимателни към въздуха, който влиза през носа ви. С него заедно влизат Божествените мисли, които подготвят пътя на човека към Божественото. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 392)*.

Поемете ли въздух в дробовите си, благодарете на Бога, че Той го е създал, за да познавате Неговите мисли. *(БЛАГОСЛОВЕНА МЕЖДУ ЖЕНИТЕ - 114)*.

Вие не може да измените мисълта си, ако не измените дишането си. И обратното е вярно: вие не можете да измените дишането си, ако не измените мисълта си. *(ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 213)*.

Щом мислите за погрешките на хората, дишайте дълбоко, да се проясни мисълта ви. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 397)*.

Правилното дишане изисква спокойна и красива мисъл. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 126)*.

Мислете за цветята, които цъфтят, за бистрите планински реки, които текат и напояват долините. В красотата е хармонията на живота. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 126)*.

Пет минути ще дишаш, но ще мислиш само за Божествени, за възвишени неща, няма да се смущаваш от обикновени работи. (*ОПОРНИ ТОЧКИ В ЖИВОТА* - 100).

Правете опити при всяка вдишка да мислите за светлината, за да можете по този начин да се свържете с нейните енергии. Тези енергии се намират във въздуха, отдето трябва да ги извлечете. Като мислите за благоуханието, ще извлечете от въздуха друг род енергии. Като мислите за сладостта, ще извлечете трети род енергия. (*ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА* - 135).

Когато дишате, не мислете за нищо друго, освен за въздуха, който приемате. Знайте, че Бог е и във въздуха и трябва да се държите пред Него с всичкото уважение и почитание. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 119).

Когато дишате, дръжте в ума си добрите, здравите и разумните хора. Не мислете за лошите, болните и неразумните хора. Ако мислите за тях, те ще противодействат на дишането ви. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* -122).

Дишането е свързано с ума, а умът - с духа. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА* - 340).

Ако човек свърже дишането със стремежите на своя ум... ще има добри резултати. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА* - 339).

ФОРМУЛИ ПРИ ДИШАНЕ

Не може да диша този, който не знае правилно да мисли, да съсредоточи мисълта си дълбоко в себе си, да намери Господа и да каже: „Господи, благодаря Ти, че си влязъл в мен.”... Като издиша, пак да благодари: „Благодаря Ти, Господи, че остави Своего благословения в мен.” (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II ТОМ* - 418).

Или:

При вдишване: Да се прослави Името Божие в мен.

При задържане: Да се въдвори Царството Божие и Неговата Правда в мен.

При издишване: Да бъде Божията Воля. (*МОЛИТВИ, ФОРМУЛИ И ПЕСНИ – ИЗД. „БЯЛО БРАТСТВО* - 1994 г.).

Или

При вдишване: Благодаря Ти, Господи, за Божествения живот, който си вложил във въздуха и който приемам заедно с въздуха.

При задържане: Този Божествен живот прониква в цялото ми тяло и внася навсякъде сила, живот и здраве.

При издишване: Този Божествен живот го проявявам навън чрез моята дейност. (*МОЛИТВИ, ФОРМУЛИ И ПЕСНИ – изд. „БЯЛО БРАТСТВО* - 1994 г.).

При вдишване, задържане и издишване може да изговаряте мислено... **Много Ти благодаря Господи, за благата, които си ми дал.** (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - II том* - 197).

ДИШАНЕ С МОЛИТВА

Молитва, която не е придружена с бавно, спокойно и ритмично дишане и мислене, не се приема. Като се молиш, ще концентрираш мисълта си само към даден предмет и ще поемаш въздух

дълбоко и бавно. При всяко вдишване, задържане и издишване на въздуха ще мислиш само за онова, което те интересува. Ако те боли стомах, ще мислиш за стомаха си; ако те боли глава - за главата си. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 395).*

Правили ли сте опит, като дишате дълбоко, да четете мислено някоя молитва? Ако не сте правили такъв опит, започнете да дишате и да четете мислено „Отче наш” или „Добрата молитва”. Дишайте, задържайте и изпускайте въздуха спокойно, бавно, за да можете в едно упражнение да прочетете цялата молитва. Като правите упражненията с мислено четене на молитвата, ще усетите приятна топлина в областта на слънчевия възел. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 393).*

И на онзи свят не го приемат за ученик, ако не диша правилно. Като отиде на онзи свят, веднага ще го спрат пред райската врата и ще го накарат да прочете „Добрата молитва” с вдишване, задържане и издишване на въздуха. Ако не може да я прочете плавно, с дълбоко дишане, няма да го пуснат в рай. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 400).*

ДИШАНЕ С ЛЮБОВ

Правилното дишане зависи от Любовта. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 126).*

Като поемеш въздух, да го обикнеш, да го задържиш повече, най-малко 4 ÷ 5 вдишки да направиш. *(СВЕЩЕНИ ДУМИ НА УЧИТЕЛЯ – I том - 161).*

Дишай въздуха с любов и мисли, че Бог е в него. *(НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 141).*

Любов се иска от хората, за да използват правилно науката за дишането. Без Любов не може да се диша. Първото условие е Любовта да участва при дишането. Не участва ли Любовта при дишането, никакви постижения не можете да имате. При това положение, организмът не може да се справи с излишната си енергия, вследствие на което в човек се зараждат ред отрицателни състояния. *(ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА - 143).*

Който люби... разширява дробовете си. Когато човек възприема едно благо съзнателно, с благодарност, Любовта започва да действа в него и го повдига. *(ДОПИРНИ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА - 134).*

Приемайте въздуха с любов, за да освободите сърцето си от горчивите и зли чувства. *(Вечното БЛАГО - 365).*

ПРАВИЛНО ДИШАНЕ

Ако не дишаш правилно, и животът не се проявява правилно. *(ВЕЧНОТО БЛАГО – 353).*

Неправилното дишане внася утайки в човешкия организъм. Кога диша човек неправилно? - Когато мисли и чувства неправилно. *(ЗАКОНЪТ И ЛЮБОВТА - 192).*

Правилното дишане зависи от количеството на приетия въздух и от времето на задържането му. *(ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 215).*

Почти всички хора не дишат правилно. Те поемат въздух и го изпращат само в горната част на дробовете. При това плитко и слабо поемане на въздух, те нямат сила да го изкарат навън, вследствие на което част от нечистия въздух остава в дробовете, дето става вътрешно наслояване. Искане ли да регулира кръвообращението си, човек трябва да поема дълбоко въздуха, да го задържа известно време в дробовете си и после бавно да го изкара навън. При дишането трябва да взимат

участие коремните мускули, да дават тласък, напрежение на въздуха, да го изкарват навън. Като диша правилно, човек се обновява и освобождава както от физически, така и от психически болезнени състояния. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ* - 130).

Когато дишате, диафрагмата трябва да се вдига и спуща, да се свива и разширява. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 383).

Ако човек не диша правилно, и Любовта в него не се проявява правилно. На такъв човек дъхът мирише лошо, потта му - също. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* – 386).

Правилното дишане подразбира пълна хармония между десния и ляв дроб. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА* - III том - 29).

Правилното дишане усилва светлината на ума и топлината на сърцето. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 401).

Отрицателните неща пречат на правилното дишане, а положителните го подобряват. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 125).

Правилното дишане обуславя правата мисъл на човека. Като мисли право, човек се издига над животното и започва да живее не само за себе си, но и за своите ближни. По това именно се отличава човек от животното, което мисли само за себе си. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 222).

Мисълта и чувствата на човека са свързани с дишането. Като мисли право, същевременно човек диша правилно; като чувства правилно, той пак диша правилно. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 25).

Който диша правилно, той мисли правилно. (*СЪБУЖДАНЕ* - 85).

Правилното дишане е свързано с правата мисъл. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА* - III том - 26).

Правилното дишане подразбира права мисъл. Тя води човека към истинското, положително знание. (*РАБОТА НА ПРИРОДАТА* - 268).

Нормалното, правилно дишане подразбира нормално чувстване и права мисъл. (*ЖИВА РЕЧ* - 140).

Който диша правилно и кръвообращението му е правилно. Той е здрав. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 398).

Добрите хора дишат правилно; също така мислят, чувстват и постъпват правилно. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 123).

Мнозина се гневят, нервират се, мислят криво. Защо? Не дишат правилно. Неправилното дишане е причина за много болести: главоболие, стомах, сърце, гърди и т. н. Кракът те боли, защото не дишаш правилно. Гръбначният стълб те боли, защото не дишаш правилно. Изобщо всички болести се дължат на неправилно дишане. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 382).

Като не дишат правилно, те постоянно се карат. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 386).

Разгневите ли се малко, цялата хармония в организма се нарушава, а с това заедно и дишането не става правилно. (*ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА* - 143).

Отрицателните неща пречат на правилното дишане, а положителните го подобряват. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 125).

Който диша правилно, той постепенно хармонизира своя живот и се обновява. Не диша ли човек правилно, няма ли ритмичен пулс, никаква хармония не може да придобие. Придобие ли известна хармония, никакви външни условия, никакви влияния не могат да го изкарат от релсите на неговото равновесие. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ* - 131).

Който диша правилно, той може да измени състоянието на своята храносмилателна и дихателна система и да бъде господар на низшите сили в себе си. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 214*).

Правилното дишане изисква спокойна и красива мисъл. Следователно, мислете за цветята, които цъфтят; за бистрите планински реки, които текат и напояват долините. В красотата е хармонията на живота. В красотата е Божественото начало. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 126*).

Правилното дишане усилва светлината на ума и топлината на сърцето. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 401*).

Правилното дишане на човека е резултат на правилен, разумен живот, който той е водил от ред поколения насам. (*ЖИВА РЕЧ - 140*).

Дишайте правилно. Дишайте съзнателно и с любов. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 401*).

Човек може да развива в себе си правилно дишане. (*ЖИВА РЕЧ - 140*).

За развиване на правилно дишане в човека има много методи, които дават добри резултати, но трябва да се приложат с вяра. (*ЖИВА РЕЧ - 140*).

И до днес още мнозина се стремят към изтока, към индуските системи. Обаче, едно трябва да се знае, че много от индуските правила и методи не отговарят на тия на живата, разумна Природа. За пример, ако на запад се приложи науката за дишането, която индусите прилагат, тя ще даде отрицателни резултати. Защо? Защото тия системи са добити при слизането на човечеството, т. е. по закона на инволюцията. А понеже бялата раса започва своето развитие по закона на еволюцията, т. е. по пътя на възкачването, тия системи трябва да се видоизменят. (*ДВАТА ПЪТЯ - 47*).

Какво ви коства да дишате правилно? Поеми дълбоко въздух, напълни дробовите си - нищо повече не се изисква от тебе. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 328*).

И тъй, ще дишате и ще пеете. Ако не пеете, не можете да дишате правилно. Който пее, има възможност да подобри дишането си. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 400*).

Ако човек диша 1 ÷ 2 години наред правилно и дълбоко, той ще развие в себе си известни дарби и способности. Той ще стане по-търпелив, по-разсъдлив, ще развие въображението си, ще придобие по-голямо спокойствие. (*МАЛКИ И ГОЛЕМИ ПРИДОБИВКИ - 262*).

Щом дишането е правилно, и пулсът на сърцето ще бъде правилен. Пулсът на Природата е пулс и на сърцето. (*РАБОТА НА ПРИРОДАТА - 220*).

Като дишате правилно, вие се свързвате с ритъма на Природата и се укрепвате по дух и по тяло. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 126*).

Ако човек не може да приложи дишането правилно, другите процеси остават безпредметни. Те се прилагат още по-мъчно... Този човек се намира в положението на пътник, за когото се казва: „Вода гази, жаден ходи.“ (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 220*).

За да се домогне до правилно дишане и мислене... човек трябва да приеме новото разбиране. Върви ли още по стария път, той нищо не може да постигне. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 220*).

ДИШАНЕ И ЧИСТЕНЕ

Всяка нечистота, вън или вътре в нас, се отразява зле върху организма. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 122*).

Да се чисти човек, това значи да придобива онова здравословно състояние на организма си, при което всички мрачни мисли, отрицателни чувства се утаяват на дъното и се изхвърлят навън. Само при това състояние човек може да работи добре и плодотворно. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ - 172*).

Бавно и дълбоко ще дишате, за да изхвърлите нечистотиите и утайките, които се наслояват в дробовете и стават причина за различни болести. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 121*).

Недоволството е духовна нечистота, която запушва порите на човешкото тяло. Чистете се от него, както водата чисти тялото ви, отваря всички седем милиона пори, чрез които дишате. Очистете се от духовната кал, за да можете свободно да дишате чрез сърцето, чрез ума и чрез душата си. Започне ли човек да диша така, недоволството му се превръща в доволство. (*ДВИГАТЕЛИ В ЖИВОТА - 46*).

Не допускайте ни една нечиста, нездравословна мисъл в ума си, едно нездравословно чувство в сърцето си и една нездравословна постъпка във волята си. Ето защо, вечер, преди да си легнете, отделете 10 ÷ 15 минути, да си дадете отчет, как сте прекарвали деня, какви по-грешки сте направили. Изправете погрешките в мисълта си, подишайте дълбоко и като се успокоите, легнете си. Сънят ви ще бъде добър и укрепителен. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 122*).

Коя е причината за страданията, за мъченията, които преживяваме? Те се дължат на съществата от астралния свят, изостанали в своята еволюция. Като влезе едно от тези същества във вас, хване управлението в ръцете си и цял ден ви измъчва... Тия стари господари влизат през устата на човека. Затова и в Писанието е казано: „Господи, постави страж на устата ми!“... С прозявките се променят състоянията на човека... Тия астрални същества влизат и излизат през устата на човека. Човек трябва да следи, как се сменят състоянията му. Той трябва да различава състоянията си, да знае, кои са негови и кои - чужди. (*ЧАСЪТ НА ЛЮБОВТА - 68*).

ДИШАНЕ И ОТМОРЯВАНЕ

Когато човек усеща умора, нека да направи няколко дълбоки вдишки и веднага ще почувства освежаване и отморяване. При усилена дейност на органите и тъканите става натрупване повече на междинни отровни продукти на дисимилацията, отколкото бъбреците и потните жлези могат да изхвърлят извън организма, но при дълбокото дишане богатият приток на кислород в тъканите засилва окисляването, т. е. при изгарянето на междинните отровни продуктите се доразлагат. Приетата прана е добър капитал - тя действа отморително. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - III том - 425*).

ДИШАНЕ И ПОДМЛАДЯВАНЕ

Физиологическата възраст на човека се измерва не толкова с календарната му възраст, колкото със степента на израждане на тъканите, вследствие на натрупване в тях на отрови и обедняването им от жизнени сили. Чрез изобилен приток на прана при дълбоко дишане се повдига жизненото ниво на организма и човек се чувства млад. (*АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - III том - 425*).

ДИШАНЕ И КРАСОТА

Правилното дишане прави лицето красиво. Ако човек не диша правилно, кожата на лицето и на ръцете му преждевременно се набръчква... Щом започне да диша правилно, бръчките от лицето и от ръцете на човека постепенно изчезват. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 401).

ДИШАНЕ И ПЕЕНЕ

Който диша правилно, той ще пее правилно. Значи пението е свързано с дишането. В този смисъл пението не е нищо друго, освен правилно, нормално дишане. Да пееш добре, това значи да дишаш правилно. Колкото по-добре пееш, толкова по-правилно дишаш. Като знаете това, вие трябва да пеете, за да възстановите нормалното си дишане. Като пеете добре, вие се свързвате с Природата и черпите от нея живот. Като пее, човек развива в себе си тия органи, чрез които възприема от въздуха необходимата жизнена енергия. И като говори, също така възприема жизнената енергия от въздуха. (*УЧЕНИЕ И РАБОТА* - 333).

И тъй, ще дишате и ще пеете. Ако не пеете, не можете да дишате правилно. Който пее, има възможност да подобри дишането си. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 400).

ДИШАНЕ С ДВИЖЕНИЯ

Когато човек престане да диша, и движенията в него спират. (*МНОЗИНА КАЗВАХА* - 75).

Добре е като правите упражнението за дишане, същевременно да правите и движения с ръцете. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 119).

Приложете дълбокото дишане и при гимнастическите упражнения. Като правите гимнастика, вие клякате на земята и се изправяте. При всяко изправяне на тялото вие поемате дълбоко въздух и го задържате в дробовите си, докато дойде време за клякане. Щом клякате към земята, издишвате въздуха. При повторно изправяне на тялото, пак поемате въздух. Като правите упражненията с дишане, вие се концентрирате, а с това и упражненията се осмислят. Тогава и резултатът им е по-добър. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 402).

ДИШАНЕ И ХОДЕНЕ

Всяка сутрин ще правите упражнение и за ритмично ходене (по 5 минути). С тези упражнения ще помогнете на организма си за възстановяване равновесието в нервната си система и премахване дисхармонията, която съществува във вас. (*МОК - III г. – 5 лекция* - 62).

Когато организъмът е нормален, при стъпването напред се вдишва, а при свиването на крака и отдръпването му назад се издишва. Защо много хора са неврастеници? Те издишват, когато стъпват, и вдишват, когато свиват крака си, затова се изморяват. (*МОК - III г. – 5 лекция* - 62).

Като вървите по улиците или в гора, дето въздухът е чист, от време на време се спирайте, да поемете дълбоко въздух. Ако вървите бързо, без спиране и поемане на въздух, това показва, че има нещо ненормално в дихателната ви система. *(ЗАКОНИ НА ДОБРОТО - 242)*.

Правете често екскурзии по планините. *(СВЕТОТО МЯСТО – 120)*.

Един от методите за усилване на дихателната система е ходене по екскурзии. Ако след всяка екскурзия човек не даде изобилно храна на дробовите си, екскурзията не е постигнала своята цел. *(ЗАКОНИ НА ДОБРОТО - 242)*.

ДИШАНЕ И ВЛИЯНИЯ

Ако искате да упражнявате влияние върху животните, дишайте дълбоко и концентрирайте мисълта си, и тогава те няма да ви направят нищо. Ако дишате правилно и мислите правилно, не могат да ви направят нищо, защото правата мисъл е Божествена, а когато Божествената мисъл функционира, злото нищо не може да направи. То винаги напада слабите хора. *(АКО ГОВОРЯ - II том - 19)*.

ДИШАНЕ И ДЪЛЪГ ЖИВОТ

Ако искате дълго да живеете, трябва да дишате дълбоко. *(СВЕЩЕНИ ДУМИ НА УЧИТЕЛЯ – II том - 197)*.

Който диша правилно, той е добър наемател и го задържат повече на Земята. Ако дишате добре, можете да останете и 120 години на Земята. Ако не дишате добре, едва ще изкарате 30 ÷ 40 години. Дългият живот зависи от дълбокото и правилно дишане. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ И СВЯТ - 396)*.

Ако не диша правилно, човек заминава преждевременно за онзи свят. И в онзи свят не го приемат за ученик, ако не диша правилно. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ И СВЯТ - 400)*.

ДИШАНЕ И УМИРАНЕ

Като дишате добре, вие ще можете свободно да излизате от тялото си, когато пожелаете. И тогава няма да умирате от задушаване, както днес умират хората, но ще излезете свободно от тялото си. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 399)*.

ДИШАНЕ И ЗДРАВЕ

Здравето на един дом зависи от достъпа на чистия въздух в него. Колкото по-големи са прозорците и по-често се отварят, толкова по-здрави са хората В ТОЯ ДОМ. *(НОВОТО НАЧАЛО - 228)*.

По дишането на човека познават, здрав ли е той, или не. *(ЖИВА РЕЧ – 140)*.

Който няма правилно отношение към въздуха, той не може да бъде здрав. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 388).

Здравето на човека зависи от дълбокото и правилното дишане. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 122).

Ще бъдеш здрав, ако дишаш правилно. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 73).

За да бъде здрав, човек всеки ден по три пъти - сутрин, на обяд и вечер, преди ядене, по 10 ÷ 15 минути да отделя за съзнателно дишане, да благодари на Бога за въздуха. Когато дишате, трябва да правите някои малки движения. Когато дишате, ще държите в ума си най-добрите хора Здравето зависи от правилното дишане. (*СВЕЩЕНИ ДУМИ НА УЧИТЕЛЯ - II том* - 70).

Вие трябва да пазите здравето си и да го поддържате. Първото условие за поддържане на здравето е чист въздух, Слънце и разходки. Използвайте ранните утринни разходки, когато въздухът е пълен с жизнена енергия. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 120).

Вярно е, че всеки човек диша, но неправилно. Всички болести, всички неразположения се дължат на неправилното дишане... Човек трябва да диша съзнателно... При дишането трябва да взимат участие умът, сърцето и волята. (*ОПОРНИ ТОЧКИ НА ЖИВОТА* - 94).

Всички болести се дължат на неправилно дишане. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 392).

Да се научите да дишате правилно. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 123).

Причината на болестите се крие в запушените пори. В която област на организма става подпушването, там се явява болестта. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 124).

ДИШАНЕ И ЛЕКУВАНЕ

Някой се оплаква, че е болен. Много естествено! Щом не диша дълбоко, ще боледува. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 474).

Дишането, това е закон, за да оправиш мисловия си свят, за да оправиш мислите си... И ако в дишането ти има нещо неестествено, ако не дишаш свободно, ако не ти е приятно дишането, то има нещо, което препятства на твоите мисли. (*ПЕТТЕ ВРАТИ* - 231).

При механическите процеси всякога става външно нарастване, натрупване и увеличаване, (*СМЕНИ В ПРИРОДАТА* – 39).

Когато дишането не става правилно, в организма се наслояват полуорганически вещества, утайки, които са причина на всички болести. Благодарение на тия утайки, на тия полуорганически вещества, кръвта на човека не може добре да се пречиства и става причина за развиване на много микроби. (*ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА* - 143).

Като ученици, вие трябва да се лекувате с дълбокото дишане. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 397).

Причината на болестите се крие в неправилното хранене, в неправилното дишане или в кривата мисъл. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 94).

Съвременните хора минават различни болезнени състояния. Една от съществените причини за това е неправилното дишане. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА - III том* - 26).

Правете опити, сами да се лекувате чрез дишане. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 392).

Дишането, това е закон, за да оправиш мисловия си свят, за да оправиш мислите си... Ако в дишането ти има нещо неестествено, ако не дишаш свободно, ако не ти е приятно дишането, то има нещо, което пречатства на твоите мисли. *(ПЕТТЕ ВРАТИ - 231)*.

Ако белият дроб се подпуши, човек се задушава и престава да мисли; ако черният дроб се подпуши, в човека се зараждат много отрицателни чувства, които тровят кръвта. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 25)*.

Чрез дишането ще регулирате сърцето си. *(АКО ГОВОРЯ - II том - 25)*.

Щом се подпуши храносмилателната система на човека, едновременно с това се подпушва и дихателната система: дишането става по-бързо или по-бавно, неравномерно, а понякога съвсем спира. *(МНОЗИНА КАЗВАХА – 75)*.

Над пъпа се намира слънчевият възел, симпатичната нервна система. Чрез дишането тя се урегулира. Щом тя се урегулира, подобрява се стомахът. *(АКО ГОВОРЯ - II том - 25)*.

Ако имате неразположение, дишайте дълбоко. *(СВЕДЕНИ ДУМИ НА УЧИТЕЛЯ - II ТОМ - 197)*.

Каквато и болка да имаш, с дишане можеш да я лекуваш. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 484)*.

Всички болести и неразположения се лекуват с дълбоко и съзнателно дишане. *(СВЕЩЕНИ ДУМИ НА УЧИТЕЛЯ - II том - 58)*.

Ако те боли крак, дишай за крака си и благодари на Бога, че те е посетил. Докато болката ти не мине, не преставай да дишаш дълбоко и да викаш Господа. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 483)*.

Ако може да задържа въздуха до 30 секунди, човек ще се справи с много от своите неразположения и болести. Главоболие, гръдна болест, стомах, парализа - всичко това изчезва. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 385)*.

Ако ви боли глава, стомах или имате общо неразположение, правете сутрин, преди обяд и преди вечеря по 12 ÷ 19 упражнения за дишане. Ако не сте упражнени в дишането, правете по шест упражнения... Значи, шест вдишки, шест задържания и шест издишвания правят шест упражнения. Като правите тия упражнения, умът ви трябва да бъде концентриран. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 382)*.

Ако стомахът или коремът ви боли, направете шест упражнения по четири пъти на ден. Като правите упражнението, турете лявата ръка на корема си или на стомаха, с дланта надолу; върху лявата турете дясната ръка, пак с дланта надолу. Като дишате дълбоко, трябва да усещате свиване и разпусчане на диафрагмата. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 397)*.

Като диша дълбоко и задържа дишането си, човек може да премахне всякакви бодели в гърдите или в гърба, които понякога водят към лоши последствия. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 121)*.

Когато дишате, диафрагмата трябва да се вдига и спуща, да се свива и разширява. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 393)*.

Една от причините на сърцебиенето, задухата и някои гръдни болести се дължи на изместване на диафрагмата от естественото ѝ положение. Ако диафрагмата се повдигане по-високо, отколкото трябва, дробовете и сърцето се притискат и не действат правилно. Като поема човек дълбоко въздух, дробовете се напълват с въздух, натискат върху диафрагмата и тя се връща на мястото си, заема определеното си място. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 393)*.

Неразположени сте, скръбни сте, дишайте дълбоко. Боли ви гръбнака, кръста, дишайте дълбоко. Боли ви крак, ръка, дишайте дълбоко. Боли ви глава, стомах, корем, пак дишайте дълбоко. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 117)*.

Колкото повече те боли нещо, толкова повече ще дишаш и ще благодариш. (*ЧАСЪТ НА ЛЮБОВТА* - 56).

На болния се препоръчва да диша много въздух, а да яде малко. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА* - 63).

Лекарствата помагат на онзи, който диша дълбоко. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 397).

Изнесете един болен горе на планината, на чист въздух, и той, въпреки своята воля, ще оздравее. (*СИЛА И ЖИВОТ – III серия* - 153).

Не съм доволен от себе си. - Спри дишането си за две минути и ще станеш доволен. И после, като започнеш да дишаш, ще изпиташ чувство на доволство, ще разбереш смисъла на дишането, а оттам и на живота. (*СЕЯТЕЛЯТ* - 273).

Как може човек да се справи с недоволството си? - Чрез дълбоко дишане. Дишайте дълбоко, като задържате въздуха в дробовите си минута, две, най-много три минути. Това се постига постепенно, чрез упражнения. Ще започнете да задържате въздуха от пет секунди, докато стигнете до три минути. При това постижение вие ще можете да сменяте недоволството си в доволство. (*УСТОЙЧИВИ ВЕЛИЧИНИ* - 271).

Забелязано е, че хора, които имат някакъв недостатък в дихателната си система, са сприхави, нервни, лесно се сърдят. Най-малката причина може да ги изкара от равновесието им. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО* - 238).

За да уравни скръбта, човек трябва дълбоко да диша. (*ДВАТА ПЪТЯ* – 36).

За да не изпадате в мрачни състояния, трябва да подобрите дихателната си система и черния дроб. Щом подобрите дишането и чувствата си, подобрява се състоянието на нервната и симпатичната система. Това се постига чрез систематично изпотяване. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 28).

Новите хора се отличават с търпение и самообладание. Преди да се разгневят, те са обуздали гнева си чрез дълбоко дишане. Те поемат дълбоко въздух и дълго време го задържат в дробовите си. Така те трансформират състоянието си и не се гневят. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 121).

Като диша, човек трябва да бъде спокоен, да си припыва мислено и да търси причината на болката си. Дишайте и пейте на болките си!... На всяка болест пейте специална песен. (*БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 388).

Когато сте нервни, разгневени нещо, направете следното упражнение: Запушете с палеца на дясната си ръка дясната ноздра, а през лявата поемайте въздух, като броите мислено до седем. След това не поемайте повече въздух и мислено бройте до десет. После запушете лявата ноздра, а през дясната изпускайте въздух бавно, ритмично, като броите мислено до девет. Това упражнение помага за регулиране на нервната възбуда, за успокояване на мозъка или за усилване на паметта. Това е особено необходимо, когато изучавате някакъв предмет. (*ДОБРИ НАВИЦИ* - 284).

Щом се разгневите, поемете дълбоко въздух, издишайте и след това бройте мислено от 1 до 10; ако сте още гневни, пак поемете дълбоко въздух, издишайте и бройте от 1 до 100; ако гневът ви още не е минал, пак поемете дълбоко въздух, издишайте и бройте от 1 до 200. Дойдете ли до 300, какъвто да е гневът, нищо няма да остане от него. Това е един от методите за урегулиране на енергиите в човека. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА* - 189).

Някои хора са нервни, сприхави. Защо? Не дишат правилно. (*ЕЗИКЪТ НА ЛЮБОВТА* - 65).

Дълбокото дишане успокоява нервната система. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 122).

Дишайте дълбоко, задържайте въздуха дълго време в дробовите си, за да калите нервната система, да не се влияете и дразните от това, което виждате в живота. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 123).

Чрез дълбоко дишане можете да урегулируете нервната си система. Когато нервната система е в изправност, организмът е здрав. *(ЗАКОНИ НА ДОБРОТО - 209)*.

За да регулирате енергиите на своя организъм, трябва да дишате правилно, дълбоко. *(ДОПИРНИТЕ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА - 140)*.

От каквато болест и да страдате, търсете помощ в дълбокото дишане. То лекува ревматизъм, гръдни и стомашни болести, главоболие, коремоболие и т. н. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 398)*.

Чуete ли, че някой е болен, посъветвайте го да диша дълбоко. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 395)*.

Кажем ли, че духът на човека е повдигнат, имаме предвид подобрието на дишането му. *(СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ - 259)*.

И тъй, помнете, че всички болести и неразположения се лекуват с дълбоко и съзнателно дишане. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 400)*.

Ще ядеш по-малко, а ще дишаш повече. *(ЖИВИЯТ ХЛЯБ - 238)*.

Няма болест, която не може да се лекува чрез дишане. *(БОЖЕСТВЕНИЯТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ - 398)*.

ДУХАНЕ И ДЪХАНЕ

За регулиране на дишането в някои случаи се прави духане, а в други - дъхане. Духането може да бъде непрекъснато или на пресекулки, но и в двата случая служи за усиляване на белия дроб и за пречистване на нервната система... При дъхането устата е широко отворена и заема такава форма, като че ли овлажняваме стъкло с дъха си, а въздухът излиза направо от гърлото. Дъхането е непрекъснато, леко и безшумно. То укротява човека; може да се приложи като метод за успокояване при възбуда и вълнение... От една страна дъхането въздейства благотворно върху нервната система и внася хармония в нея, а от друга страна има лечебно действие върху органа, над който дъхаме, *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - III том - 438)*.

Ако сте неразположен, физически или душевно, казвайте по три пъти на ден „ху”. Ще видите, че след известно време неразположението ви ще изчезне. Когато кладе огън или гаси свещ, човек пак духа. Значи той знае изкуството на духането, опитал е силата на това „ху”. Старите българи прилагат това изкуство и при случай, когато някой изгори пръста си. Веднага той го хване в ръката си, духне, каже „ху”, и след известно време изгорялото място преболява. Ако ви заболи сърцето, пак духнете и кажете „ху”. Няма да се мине дълго време и болката на сърцето престава. *(ВСЕ ЩО Е ПИСАНО - 80)*.

Когато издишваме въздуха чрез просвирване, то е за гимнастика на дробовете, за тяхното усиляване, а когато го издишваме с дъх, пречистваме нервната система. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - III том - 105)*.

ВЪЗДИШАНЕ

Когато някой въздиша, не въздишайте и вие с него. Влезте в положението му и му помогнете. И въздишките са на място. Когато въздиша, човек уравновесява силите на своя организъм. Въздишането е свързано с дълбокото дишане... Когато въздиша, човек има някаква неопределена

идея. Той копнее за нещо, което не може да постигне. Той копнее за някакъв далечен идеал. *(ДОБРОТО ОРЪЖИЕ – 73)*.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ДИШАНЕ

Мислите ли, че ако прочетете някоя книга за дишането, ще можете да дишате правилно? - Не, за придобиване на известно знание се изисква работа, упражнения. *(ДОБРИ НАВИЦИ - 28)*.

Ще дишате дълбоко, като правите специални упражнения. *(СВЕТОТО МЯСТО – 120)*.

Дихателните упражнения трябва да се изпълняват преди хранене или да се изчака да минат 1 ÷ 2 часа. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - III том - 410)*.

За предпочитане е да правите упражненията във чист въздух, отколкото в стая. При това добре е всеки да бъде сам, да не гледат другите хора, как се упражнявате в дишането. *(ПОСОКА НА РАСТЕНЕ)*.

През летния сезон упражненията могат да се правят на открито, а през зимния - в отоплена и проветрена стая, при отворен или полуотворен страничен прозорец. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - III том - 410)*.

Ако искате да приложите някой природен метод за дишане, но се страхувате за резултатите, вие се стеснявате и нищо не придобивате. *(ДОБРИ НАВИЦИ - 290)*.

Други пък правят упражнения за дишане, но бързат, по-скоро да свършат. - Не, никакво бързане не се позволява. Направете упражнението спокойно, съсредоточено, за да имате резултат. Иначе ще го механизирате и нищо няма да придобиете. *(ДОБРИ НАВИЦИ - 290)*.

Преди започване на дихателните упражнения е хубаво да направите дълбоко издишване, при което човек да се отпусне. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - III ТОМ - 409)*.

Употребявайте по 5 ÷ 10 минути за дишане и през това време не мислете за НИЩО друго. *(ДОБРИ НАВИЦИ - 291)*.

Дихателно упражнение, което има за цел да увеличи способността да се задържа въздух.

При това упражнение няма да си служите с бройки, а ще вдишвате бавно и дълбоко, ще задържате въздуха в дробовите си колкото може по-дълго и ще издишвате пестеливо и съдържано. Времето на задържане постепенно ще увеличавате - минута, минута и половина, две минути, две минути и половина и т. н. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША – II том - 197)*.

Ръцете се изнасят настрана бавно, като се поема дълбоко въздух; после се издигат нагоре, а въздухът се задържа. Ръцете над главата, бавно спускане на ръцете надолу, като се издиша бавно. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 126)*.

1. Изправени на крака, стройно застанали. Ръцете пред гърдите, с допрени пръсти и с длани, обърнати надолу. Десният крак напред, добре изопнат. Разтваряне ръцете настрана, в широки полукръгове. Бавно приклякане, с леко докосване на лявото коляно до земята. Прибиране на ръцете към гърдите и бавно издигане нагоре. Същото упражнение се прави още един път, с изнасяне левия крак напред. Цялото упражнение се прави три пъти с десния крак и три пъти с левия.

2. Заставаме прави с прибрани крака. Ръцете пред гърдите, с върхове на пръстите едни срещу други и с длани надолу обърнати. Дясната ръка прави движение в полукръг, настрана и се прибира на мястото си пред гърдите. Същото прави лявата ръка. Това се повтаря няколко пъти, ту с дясната, ту с лявата ръка. После двете ръце се изнасят настрана, леко трептене на цялата китка, с постепенно усилване, отслабване и спиране. Трептенето на китката се прави три пъти.

3. Ръцете пред гърдите, с върхове на пръстите едни срещу други, и с длани надолу обърнати. Бавно разтваряне на ръцете настрана, с дълбоко поемане на въздух. Прибиране на ръцете, с бавно издишване на въздуха. Така се вдишва и издишва по три пъти. Бавно сваляне ръцете надолу. *(ВЛИЯНИЕ НА СВЕТЛИНАТА И НА ТЪМНИНАТА - 60)*.

1. Ръцете се изнасят напред, нагоре, кръгообразно, през което време дълбоко поемате въздух. Бавно сваляне ръцете настрана, надолу и бавно издишване. Упражнението се прави три пъти.

2. Изнасяне десния крак напред, дълбоко поемане на въздух и бавно клякане. След това тялото се издига полека, с бавно издишване и прибиране краката на място. Същото упражнение се прави и с изнасяне левия крак напред. И двете упражнения се правят по три пъти. *(СВЕТОТО МЯСТО - 131)*.

1. Изнасяне десния крак напред. Ръцете настрана, а после отпред на гърдите, с длани надолу. Пръстите на ръцете добре опънати един срещу друг и допрени с върховете си. Широк полукръг с ръцете настрана и хоризонтално добре изопнати. Полукръгове с ръцете напред и бавно приклякане, при което ръцете се поставят в първото си положение - пред гърдите, с дланите надолу. Ставане с правене широк полукръг на ръцете хоризонтално и силно изпъване настрана. След това се изнася левият крак напред и се прави същото упражнение. После пак десният крак се изнася напред. Всичко три пъти с десния крак напред и три пъти с левия.

2. Ръцете силно изопнати настрана, хоризонтално, с дланите надолу. Трептения на китките: отначало леко, с постепенно усилване и отслабване. Същото се прави няколко пъти.

3. Лявата ръка изопната настрана. Дясната ръка прави широк полукръг напред и отива над лявата и се плъзга от върха на пръстите ѝ, като се движи бавно по дължината на цялата ръка до рамото. След това същата ръка минава бавно през гърдите, под брадата, докато се опъне настрана и така остава в същото положение. След това лявата ръка прави широк полукръг напред и започва бавно да се движи върху дясната, от пръстите до рамото. Това упражнение се прави три пъти с лявата ръка и три пъти с дясната, при което мисълта е силно съсредоточена.

4. Ръцете изопнати настрани. Поемане на въздух, който колкото може. След това бавно спущане ръцете надолу и бавно издишване на поетия въздух, със слаби прекъсвания. През време на поемане и издишване на въздуха, мисълта трябва да бъде силно концентрирана. При издишване се брои до 20. *(ВЛИЯНИЕ НА СВЕТЛИНАТА И НА ТЪМНИНАТА - 15)*.

Правете следното упражнение: Ръцете свити на юмрук, поставяте на раменете. Разтваряте бавно ръцете настрана, вдишвате дълбоко въздух, задържате го и след това спущате бавно ръцете надолу, отстрани на тялото, и бавно издишвате. Ако се уморите, починете си малко и направете упражнението още няколко пъти. По този начин вие поемате достатъчно прана от въздуха и кръвта се раздвижва; капилярите се разширяват и кръвообращението се усилва. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ – 119)*.

Сега ще ви дам една задача: За десет дни ще дишате дълбоко. Десет дни по три пъти на ден. Сутринта, като станете, ще дишате дълбоко. Сутрешното дихателно упражнение ще трае пет-десет минути. На обяд и вечер - също. Значи по половин час ще употребявате за дишане през тези десет дни. През това време ще забравите всички други работи... Идеята ви при дишането ще бъде: „Да бъде справедлив.“... При упражнението ще си турите двете ръце на корема, дето е пъпът и ще направите дълбоко дишане. Ако пъпът се мръдне малко напред, тогава имате дълбоко дишане. Ако не се мръдне пъпът, не дишате правилно, дълбоко... От този пъп сте се хранили едно време, от този пъп сте яли и пили. Този пъп е работил, а сега не работи. Този пъп ще го накарате да яде пак, ще го накарате да възприема, да върви като фисхармоника. *(АКО ГОВОРЯ - II том - 24)*.

Сега за 30 деня ще ви дам едно упражнение за дишане: ще поемате въздух през лявата ноздра. В това време дясната ноздра ще бъде затворена. При поемане на въздуха мислено ще произнасяте формулата: „Само Божията Любов е Любов.“ Като задържите въздуха известно време в дробовете си, ще отворите дясната ноздра и бавно ще изпущате въздуха навън, като произнасяте същата формула. В това време лявата ноздра ще бъде затворена. Правете упражнението три пъти на ден:

сутрин, на обяд и вечер, когато имате разположение и време. При всяко упражнение ще правите три или десет пъти вдишвания и издишвания. Значи, ще правите упражнението или три пъти на ден по три пъти, или три пъти на ден по десет пъти. (*ФОРМИ В ПРИРОДАТА* - 31).

Да направим едно упражнение за дишане, според ритъм на сърцето. Ще броите мислено до шест, според пулса на сърцето, и ще поемате въздух. След това ще броите до три и ще задържите въздуха в дробовите си. После ще издишате въздуха, като броите пак до шест. Значи шест вдишки, шест издишки и три задържания на въздуха - всичко 15. Числото 15 означава разклащане на дявола. Не да изхвърлиш дявола, но да разклатиш основите, на които се крепи. Когато поемете въздуха и броите до шест, лявата ръка излиза напред и малко нагоре, под ъгъл 45°, а дясната ръка отива назад. Като броите до три и задържате въздуха, свивате пръстите на ръцете, без да ги движите. Като броите до шест и издишате, изнасяте ръцете от страни на тялото, с отпуснати пръсти. При второто поемане на въздух става смяна на ръцете: дясната ръка излиза напред и малко нагоре, а лявата - назад. Като броите, тялото не трябва да се движи, само ръцете се движат. Свиването на пръстите при задържане на въздуха показва, че си взел нещо, задържаш го в себе си, за да го използваш. При издишане отваряш ръцете си настрана - даваш това, което си получил. Упражнението се прави три пъти. Когато лявата ръка се изнася напред и поемаме въздух, дишаме за сърцето; когато дясната ръка излиза напред, дишаме за ума... Като правите упражнението, няма да мислите за нищо, освен за дишането. Ще мислите само за богатството, което приемате от въздуха... Правете упражнението за дишането по пет пъти с лявата ръка и пет пъти с дясната ръка. Ако страдате от ревматизъм, това упражнение ще го изпъди навън; ако имате сърцебиене, и него ще изпъди навън; ако имате главоболие, и с него ще се справите. Това няма да стане изведнъж, но постепенно. Всеки ще брои според пулса на своето сърце. Проверете пулса, ритъма на своето сърце. Той е космически ритъм. Ако ритъмът на сърцето не е правилен, може да го регулирате с правата мисъл. (*СЪБУЖДАНЕ* - 292).

БЪДЕЩЕ

Ще дойде ден, когато човек ще диша не само чрез дробовите си, но и чрез цялото тяло. Всички клетки на тялото ще приемат въздуха отвън, ще задържат нечистотиите в себе си и ще отправят към дробовите съвършено чист въздух. Знаете ли какви постижения ще има човек, когато в дробовите му прониква съвършено чист въздух? Още по-големи ще бъдат постиженията му, ако той може да задържа въздуха в дробовите си поне половин час. Каквото пожелае, ще го постигне. Това значи мисъл без тревога и безпокойства. Каквото и да се случи около него и с него, той не се смущава. Никой не е в състояние да му попречи в нещо. Никаква външна сила не може да го унищожи. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 216).

Днес човек живее и диша свободно във въздуха. Бъдещето тяло на човека трябва да е нагледено не само за въздуха, но и за етера, където да живее безпрепятствено. (*БОЖЕСТВЕНИЙТ И ЧОВЕШКИЯТ СВЯТ* - 267).

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ
БЕИНСА ДУНО
(ПЕТЪР ДЪНОВ)

ДИШАНЕ И ЗДРАВЕ

ВТОРО ИЗДАНИЕ

СЪСТАВИЛИ:

Трендафила Балдевска
Ангел Кермедчиев

СОФИЯ

СВЕТЛИНА В ПЪТЯ

ПРЕРАЖДАНЕТО

ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО

1. ЗДРАВЕ И ХИГИЕНА
2. ЧИСТОТА И ЗДРАВЕ
3. СЛЪНЦЕ И ЗДРАВЕ
4. ЦВЕТНИТЕ ЛЪЧИ НА СВЕТЛИНАТА
5. МИСЛИ, ЧУВСТВА И ЗДРАВЕ
6. ДИШАНЕ И ЗДРАВЕ
7. ПРАНАТА
8. ВОДАТА И ЗДРАВЕТО
9. ХРАНЕНЕ И ЗДРАВЕ
10. ЛЕЧЕБНО ГЛАДУВАНЕ
11. ДВИЖЕНИЕ И ЗДРАВЕ
12. РАБОТА И ЗДРАВЕ
13. ЗА КРАСОТАТА
14. РАДВАЙТЕ СЕ
15. ЖИВОТ И ДЪЛГОЛЕТИЕ
16. СТРАХЪТ И СТРЕСЪТ
17. ПРИЧИНИ И ЛЕКУВАНЕ НА БОЛЕСТИТЕ

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

1. БЛИЗОСТ
2. ЖЕНИТБАТА
3. ЦЕЛУВКАТА
4. ОБХОДА - ДРУГИЯТ ДО ТЕБЕ
5. ГОВОРЕНЕТО
6. ОБМЯНА - МЕЖДУ ХОРАТА
7. ВЗИМАНЕ - ДАВАНЕ
8. ЛЮБОВ И ОБИЧ
9. ПОДАЙ РЪКА
10. ТОЧНОСТ И БЛАГОДАРНОСТ
11. ВЪЗДЕЙСТВИЯ ВЪРХУ ХОРАТА
12. ВЛИЯНИЯ
13. ВНУШЕНИЯ
14. ВЪЗВИШЕНИТЕ СЪЩЕСТВА
15. АНГЕЛИТЕ И ХОРАТА
16. ДОБРОТО

4